Incursiune într-un nou mod de viaţă

OSHO

Conştientizarea

cheia pentru a trăi în armonie

Pro Editură şi Tipografie

Cuvânt înainte

Unul dintre cele mai importante lucruri care trebuie înțelese cu privire la om este că omul doarme. Chiar și atunci când crede că e treaz, nu este. Starea lui de veghe este foarte fragilă; trezia lui e atât de superficială încât nu contează deloc. Trezia lui este doar un nume frumos, dar complet lipsit de conținut.

Unul dintre cele mai importante lucruri care trebuie înțelese cu privire la om este că omul doarme.

Dormi noaptea, dormi ziua – de la naștere până la moarte schimbi continuu șabloanele somnului, dar niciodată nu ești cu adevărat treaz. Nu te amăgi că, deschizând ochii, ești treaz. Atât timp cât ochii lăuntrici nu se deschid, atât timp cât interiorul tău nu se umple de lumină, atât timp cât nu vezi cine ești, nu ești treaz. Asta este cea mai mare iluzie în care trăiește omul. Și odată ce accepți că ești deja treaz, nu se pune problema să faci vreun efort să fii treaz.

Primul lucru care trebuie să-ți pătrundă adânc în inimă este că ești adormit, adormit cu desăvârșire. Uneori visezi cu ochii deschiși, alteori cu ochii închiși, dar visezi – ești un vis. Nu ești încă o realitate.

Bineînțeles că e lipsit de sens ce faci în vis. Indiferent ce crezi, indiferent ce proiectezi rămâne o parte din visul tău și nu te lasă să vezi care ce este. De aceea toți buddha-șii au insistat asupra unui singur lucru: Trezește-te! Continuu, de secole, întreaga lor învățătură poate fi redusă

la o singură propoziție: Fii treaz. Și au elaborat metode, strategii; au creat contexte și spații și câmpuri energetice în care să poți fi adus prin zguduire la conștientizare.

Da, atât timp cât nu ești zdruncinat, atât timp cât nu ești zguduit din temelii nu te vei trezi. Dormi de atât timp încât somnul ți-a ajuns până în miezul ființei; ești îmbibat de el. Fiecare celulă a corpului tău și fiecare fibră a minții tale s-au umplut de somn. Nu e un fenomen neînsemnat. De aceea e nevoie de un mare efort să fii treaz, să fii atent, să fii vigilent, să devii matur.

Dacă toți buddha-șii din lume au căzut de acord cu privire la o temă, aceasta este următoarea: Omul, așa cum e, doarme, și omul, așa cum ar trebui să fie, ar trebui să fie treaz. Scopul tuturor învățăturilor lor este trezia. Zarathustra, Lao Tzu, Iisus, Buddha, Baha-ud-din, Kabir, Nanak, toți cei treziți au propovăduit o singură temă, în limbi diferite, în pilde diferite, dar cântecul lor e același. Exact cum marea are gust de sare – indiferent dacă apa ei e gustată în nord sau în sud, sau în est sau în vest, ea areîntotdeauna gust sărat –, gustul buddha-ității este trezia.

Însă dacă tu continui să crezi că ești deja treaz, nu vei face nici un efort să te trezești. Atunci, depunerea vreunui efort iese din discuție – de ce să te deranjezi?

Din visele lor, oamenii au creat religii, zei, rugăciuni, ritualuri – zeii lor fac parte din visele lor tot atât cât orice altceva. Politica lor face parte din visele lor, religiile lor fac parte din visele lor, poezia, pictura, arta – tot ce fac, din cauză că dorm, fac conform stării minții lor.

Însă dacă tu continui să crezi că ești deja treaz, nu vei face nici un efort să te trezești. Atunci, depunerea vreunui efort iese din discuție – de ce să te deranjezi?

Zeii nu pot să fie altfel decât oamenii. Cine să-i creeze? Cine să le dea formă și culoare? Oamenii îi creează, ei îi sculptează. Zeii au ochi la fel ca oamenii, au nas ca oamenii și mințI ca ale oamenilor! În Vechiul Testament, Dumnezeu spune: „Sunt un Dumnezeu gelos!“ Ei bine, cine l-a creat pe acest Dumnezeu care este gelos? Dumnezeu nu poate fi gelos, iar dacă Dumnezeu este gelos, ce e atât de rău în a fi gelos? Dacă până și Dumnezeu este gelos, de ce se consideră că omul face ceva rău când este gelos? Gelozia este divină!

În Vechiul Testament, Dumnezeu spune: „Sunt un Dumnezeu gelos! Dacă nu îmi ascultați poruncile, vă voi nimici. Veți fi aruncați pe vecie în focul iadului. Să nu vă închinați la nimeni altcineva, căci sunt foarte gelos“. Cine a creat un asemenea Dumnezeu? Probabil că această imagine a fost creată din propria gelozie a oamenilor, din propria lor mânie. Este proiecția omului, este umbra lui. Este ecoul omului, nimic mai mult. Și aceeași situație este cu toți zeii din toate religiile.

Din cauza asta Buddha nu a vorbit niciodată de Dumnezeu. „Ce rost are să le vorbești despre Dumnezeu oamenilor care dorm? Vor asculta în somn. Vor visa ce le spui și își vor crea propriii zei, care vor fi absolut falși, absolut neputincioși, absolut fără sens. Decât să ai astfel de zei, mai bine deloc.“

De asta pe Buddha nu l-a interesat să vorbească despre zei. Singurul lucru care l-a interesat a fost trezirea oamenilor.

Se spune că un maestru budist iluminat stătea într-o seară pe malul unui râu, ascultând susurul apei și adierea vântului prin frunzele copacilor, și a venit la el un om și l-a întrebat: „Poți să-mi spui într-un singur cuvânt esența religiei tale?“

Maestrul a rămas tăcut, absolut tăcut, de parcă nu auzise întrebarea. Omul a spus: „Ești cumva surd?“ Maestrul a spus: „Am auzit întrebarea ta, și am și răspuns la ea! Tăcerea e răspunsul. Acel interval de timp în care am răspuns tăcut, acea pauză a fost răspunsul meu“.

Omul a spus: „Nu înțeleg un așa răspuns misterios. Poți să fii puțin mai clar?“ Maestrul a scris cu degetul pe nisip, cu litere mici, „meditație“. Omul a spus: „Da, acum citesc. E ceva mai bine decât prima oară. Cel puțin acum am un cuvânt la care să cuget. Dar n-ai putea să fii puțin mai explicit?“ Maestrul a scris din nou „meditație“, de data asta cu litere mai mari. Omul era nedumerit. Supărat, a spus: „Iarăși ai scris meditație? Nu se poate ceva mai limpede?“ Atunci maestrul a scris cu litere foarte mari, de tipar, „MEDITAȚIE“. Omul a spus: „Se vede treaba că ești nebun”. Maestrul a răspuns: „Deja am coborât foarte mult. Primul răspuns era răspunsul cel bun, al doilea nu era atât de bun, al treilea era și mai greșit, iar al patrulea era foarte greșit, pentru că atunci cândscrii „meditație“ cu litere mari ai făcut din ea un zeu“.

De asta cuvântul Dumnezeu se scrie cu „D“ mare. Ori de câte ori vrei să absolutizezi ceva, să faci din el ceva suprem, îl scrii cu literă mare.

Maestrul a spus: „Am comis deja un păcat“. A șters tot ce scrisese și a spus: „Te rog să asculți primul meu răspuns – numai acela a fost adevărat“.

De asta cuvântul Dumnezeu se scrie cu „D“ mare. Ori de câte ori vrei să absolutizezi ceva, să faci din el ceva suprem, îl scrii cu literă mare.

Tăcerea este spațiul în care omul se trezește, iar mintea zgomotoasă este spațiul în care omul rămâne adormit. Dacă mintea ta pălăvrăgește întruna, înseamnă că dormi. Atunci când stai tăcut și auzi ciripitul păsărelelor, iar în capul tău nu există minte, ci doar tăcere, trezia se instalează în tine. Ea nu vine din afară, ci apare în tine, crește în tine. Altfel, nu uita, dormi.

Eu nu folosesc niciodată cuvântul „renunțare“. Bucură-te de viață, de iubire, de meditație, de frumusețile lumii, de extazul existenței – bucură-te de tot! Transformă lumescul în sacru. Transformă acest țărm în țărmul celălalt, transformă pământul în paradis. Iar apoi, indirect, începe să se producă o anumită renunțare. Dar ea apare de la sine, nu ți-o impui tu. Este ceva care se întâmplă. Începi să renunți la prostia ta. Începi să renunți la relațiile fără sens. Începi să renunți la locurile în care evoluția nu e cu putință. Însă eu nu numesc acest lucru renunțare, eu îl numesc înțelegere, conștientizare.

Dacă duci în mână pietre crezând că sunt diamante, eu n-am să-ți spun să renunți la acele pietre, ci am să-ți spun doar: „Fii atent și mai uită-te o dată!” Dacă vezi singur că nu sunt diamante, mai e nevoie să renunți la ele? Îți vor cădea din mână de la sine. De fapt, dacă mai vrei totuși să le cari, va trebui să faci un efort mare, îți va trebui o mare voință să le mai cari. Însă nu poți să le mai cari mult. Odată ce ai văzut că sunt inutile, fără rost, nu se poate să nu le arunci. Și odată ce ai mâinile goale, cauți adevăratele comori. Iar adevăratele comori nu se află în viitor. Adevăratele comori se află aici și acum.1

Despre oameni și șobolani

Trezia este calea spre viață.

Prostul doarme de parcă ar fi murit deja,

Dar maestrul e treaz și trăiește veșnic.

El se uită. Este senin.

Ce fericit este el!

Căci el înțelege că trezia înseamnă viață.

Ce fericit este el, urmând cărarea celor treji!

Cu multă perseverență, el meditează, căutând libertatea și fericirea.

Din Dnamappada de Buddha Gautama

Trăim total neatenți la ce se întâmplă în jurul nostru. Da, am ajuns să fim foarte eficienți în a face lucruri. Am devenit atât de eficienți în ceea ce facem, încât nu avem nevoie de conștientizare ca să facem. Gesturile noastre au devenit mecanice, automate. Funcționăm ca niște roboți. Nu suntem oameni, suntem mașini.

De asta Georges Gurdjieff spunea mereu că omul, așa cum există el, este o mașină. A supărat mulți oameni, pentru că nimănui nu-i place să fie numit mașină. Mașinilor le place să fie numite zei; atunci sunt foarte fericite, pufăie de fericire. Gurdjieff avea dreptate când numea oamenii mașini. Dacă ești atent la tine, îți vei da seama că te comporți ca o mașină.

Psihologul rus Pavlov și psihologul american Skinner au dreptate în procent de nouăzeci și nouă la sută când spun că omul e o mașină

frumoasă și atâta tot. În el nu există suflet. Spun că au dreptate în proporție de nouăzeci și nouă la sută pentru că mai există o diferență foarte mică pe care ei o scapă din vedere. În acea diferență mică se află buddha-șii, cei treji. Însă asta li se poate ierta, căci Pavlov, de exemplu, nu a întâlnit niciodată un buddha – a întâlnit milioane de oameni ca tine.

Skinner a studiat oamenii și șobolanii și nu a găsit nici o diferență. Șobolanii sunt ființe simple, atâta tot; omul e puțin mai complicat. Omul este o mașină foarte sofisticată, șobolanii sunt mașini simple. Șobolanii sunt mai ușor de studiat; de asta psihologii studiază mereu șobolani. Ei studiază șobolanii și trag concluzii cu privire la om, și concluziile lor sunt aproape corecte. Spun „aproape“, reține, pentru că acea zecime de procent este cel mai important fenomen care s-a întâmplat. Un Buddha, un Iisus, un Mahomed – acești câțiva oameni deșteptați sunt adevărații oameni. Dar unde era să găsească B.F. Skinner un buddha? Cu siguranță nu în America... Am auzit o anecdotă.Un om l-a întrebat pe un rabin: „De ce n-a ales Iisus să se nască în America secolului XX?“

Rabinul a dat din umeri și a spus: „În America? N-ar fi fost cu putință, în primul rând, unde găsești o virgină în America? Și-n al doilea rând, unde găsești trei înțelepți?“

Unde era să găsească Skinner un buddha? Și chiar și să fi găsit un buddha, ideile lui preconcepute nu i-ar fi permis să-l vadă. El ar fi continuat să vadă șobolanii săi. N-ar fi înțeles nimic din ce nu pot să facă șobolanii. Șobolanii nu meditează, șobolanii nu devin iluminați. Iar concepția lui despre om este că omul nu e decât un șobolan într-o formă mărită. Și totuși eu spun că are dreptate în ceea ce privește marea majoritate a oamenilor; concluziile lui nu sunt greșite, iar

buddha-șii vor fi de acord cu el privitor la așa-zisa omenire normală. Omenirea normală este complet adormită. Nici chiar animalele nu sunt atât de adormite.

Ai văzut cât de vioi este un cerb în pădure, cât de atent merge? Pasărea care stă în copac urmărește cu multă inteligență ce se întâmplă în jur. Dacă te îndrepți spre ea, te lasă să te apropii până la o anumită distanță. Dacă depășești cu un pas acea distanță, pasărea își ia zborul.

Ai văzut cât de vioi este un cerb în pădure, cât de atent merge? Pasărea care stă în copac urmărește cu multă inteligență ce se întâmplă în jur. Dacă te îndrepți spre ea, te lasă să te apropii până la o anumită distanță. Dacă depășești cu un pas acea distanță, pasărea își ia zborul. Ea are o anumită vigilență în ceea ce privește teritoriul ei. Dacă cineva intră în acel teritoriu, atunci e periculos.

Dacă privești în jur, vei fi surprins: omul pare cel mai adormit animal de pe pământ.

O femeie cumpără un papagal la o licitație de mobilă a unui bordel și, timp de două săptămâni, ține colivia acoperită în speranța că papagalul își va uita limbajul vulgar. Când în sfârșit dezvelește colivia, papagalul se uită în jur și remarcă: „Aorrk! Casă nouă. Cucoană nouă“. Când vin fiicele femeii, adaugă: „Aorrk! Fete noi“. Când, în acea seară, soțul vine acasă, papagalul spune: „Aorrk! Aorrk! Aceiași vechi clienți!”

Omul e într-o stare de mare decădere. De fapt, acesta este înțelesul parabolei căderii lui Adam, al izgonirii lui. De ce au fost izgoniți din Paradis Adam și Eva? Au fost izgoniți pentru că au gustat din fructul cunoașterii. Au fost izgoniți din cauză că au devenit minți și și-au pierdut conștiența. Dacă devii minte, îți pierzi conștiența – mintea

înseamnă somn, mintea înseamnă zgomot, mintea înseamnă mecanicism. Mintea înseamnă pierderea conștienței. De aceea, tot ce trebuie să faci este să redevii conștient și să-ți pierzi mintea. Trebuie să arunci din organism tot ce ai adunat drept cunoștințe. Cunoștințele te mențin adormit; cu cât ești mai cunoscător, cu atât ești mai adormit.

Am observat că țăranii neștiutori sunt mult mai atenți, mai vigilenți și mai treji decât profesorii din universități și pundiții din temple.

Am observat că țăranii neștiutori sunt mult mai atenți, mai vigilenți și mai treji decât profesorii din universități și pundiții din temple. Pundiții nu sunt decât niștepapagali; academicienii din universități sunt plini numai de balegă de vacă sfântă, plini de zgomot fără absolut nici un sens – doar minți și conștiență deloc.

Oamenii care lucrează cu natura – țăranii, grădinarii, tăietorii de lemne, tâmplarii, pictorii – sunt mult mai alerți decât decanii și rectorii din universități, pentru că atunci când lucrezi cu natura, natura e alertă. Copacii sunt atenți la ce e în jurul lor; atenția lor este diferită ca formă, însă sunt foarte atenți. În prezent există dovezi științifice ale atenției lor. Dacă tăietorul de lemne vine cu toporul în mână și cu dorința hotărâtă de a tăia copacul, la vederea lui toți copacii din preajmă încep să tremure. Există dovezi ale acestui lucru. Ce spun eu nu e poezie, e știință. În prezent există instrumente care măsoară starea copacului – dacă e fericit sau nefericit, temător sau netemător, trist sau vesel. Când vine tăietorul de lemne, toți copacii care îl văd încep să tremure. Ei devin conștienți de faptul că moartea se apropie. Și tăietorul încă nu a tăiat copacul – el doar vine...

Și încă ceva, mult mai ciudat: dacă tăietorul doar trece pe acolo, fără intenția hotărâtă de a tăia un copac, nici unui copac nu i se face frică.

Este același tăietor, cu același topor. Se pare că intenția lui de a tăia un copac îi afectează. Asta înseamnă că intenția lui este înțeleasă; asta înseamnă că însăși vibrația este decodificată de copaci.

Și încă un fapt semnificativ care a fost observat în mod științific: dacă intri în pădure și omori un animal, nu numai regnul animal din jur se îngrozește, ci și copacii. Dacă omori o căprioară, toate căprioarele din jur simt vibrația morții, se întristează. Dintr-odată, fără nici un motiv, li se face frică, încep să tremure. Poate nici n-au văzut când a fost ucisă căprioara, dar cumva, într-un mod subtil, sunt afectate – instinctiv, intuitiv. Când are loc un omor, când moartea se produce, totul din jur e afectat. Numai omul pare să fie cel mai puțin conștient de ce e în jurul său, cel mai adormit.

Sutrele lui Buddha trebuie să fie subiect de meditație profundă, trebuie asimilate, urmate. El spune:

Trezia este calea spre viață.

Ești viu numai în măsura în care ești conștient. Conștiența este diferența dintre moarte și viață. Nu ești viu doar pentru că respiri, nu ești viu doar pentru că îți bate inima.

Ești viu numai în măsura în care ești conștient. Conștiența este diferența dintre moarte și viață. Nu ești viu doar pentru că respiri, nu ești viu doar pentru că îți bate inima. Fiziologic, poți fi ținut în viață într-un spital, într-o stare de inconștiență totală. Inima ta va bate în continuare și vei putea să respiri. Un astfel de aranjament mecanic te poate ține în viață ani de zile – viața în cazul ăsta însemnând respirația și bătăile inimii și circulația sângelui. În prezent, în țările avansate există mulți oameni care doar vegetează în spitale, datorită faptului că

tehnologia avansată a făcut posibil ca moartea să fie amânată la nesfârșit. Dacă asta e viață, atunci poți să fii ținut în viață. Însă asta nu e deloc viață. Vegetarea nu înseamnă viață.

Buddha-șii au o altă definiție a vieții. Conform definiției lor, viața înseamnă conștientizare. Ei nu spun că ești viu pentru că respiri, ei nu spun că ești viu pentru că sângele tău circulă; ei spun că ești viu dacă ești treaz. Prin urmare, în afara celor treji, nimeni nu este cu adevărat viu. Toți ceilalți sunt doar cadavre care umblă, vorbesc, fac diverse lucruri – sunt doar roboți.Trezia este calea spre viață, spune Buddha. Fii tot mai treaz și vei fi tot mai viu. Iar viața este Dumnezeu – nu există nici un alt Dumnezeu.

Trezia este calea spre viață, spune Buddha. Fii tot mai treaz și vei fi tot mai viu. Iar viața este Dumnezeu – nu există nici un alt Dumnezeu. De aceea Buddha vorbește despre viață și conștientizare. Viața este țelul, iar conștientizarea este metoda, tehnica prin care se atinge acest țel.

Prostul doarme... Și noi toți suntem adormiți, așa că toți suntem proști. Să nu te simți ofensat. Faptele trebuie precizate așa cum sunt. Tu funcționezi în somn; de aceea te tot împiedici, de aceea continui să faci lucruri pe care nu vrei să le faci. Continui să faci lucruri pe care te-ai hotărât să nu le faci. Continui să faci lucruri pe care știi că nu e bine să le faci și nu faci lucruri care știi că sunt bune.

Cum e cu putință acest lucru? De ce nu poți să mergi drept? De ce o iei pe ocolite? De ce te abați întruna de la drumul cel bun?

Uită-te la viața ta. Tot ce faci e foarte confuz și derutant. Nu ai pic de claritate, nu ai pic de receptivitate. Nu ești atent. Nu vezi, nu auzi – bineînțeles că ai urechi ca să auzi, dar nu e nimeni înăuntru care să

înțeleagă ce auzi. Sigur că ai ochi și că vezi, dar înăuntru nu se află nimeni. De aceea ochii tăi continuă să vadă și urechile tale continuă să audă, dar nu înțeleg nimic din ce vezi și ce auzi. Și la fiecare pas te împiedici, la fiecare pas faci ceva ce nu trebuie. Și totuși continui să crezi că ești conștient.

Renunță de tot la ideea asta. Renunțarea la ea este un mare salt, un mare pas, pentru că odată ce ai renunțat la ideea „Sunt conștient“, începi să cauți căi și mijloace de a fi conștient. Așa că primul lucru care trebuie să-ți intre în minte este că ești adormit, total adormit.

Psihologia modernă a descoperit câteva lucruri importante; deși au fost descoperite numai intelectual, începutul este bun, căci, mai devreme sau mai târziu, vor fi experimentate și esențial.

În spatele inconștientului individual se află un inconștient colectiv. Acum e nevoie să descopere cineva încă ceva, care există, și eu sper că mai devreme sau mai târziu investigațiile psihologice vor ajunge să descopere și acel ceva – inconștientul cosmic.

Freud este un mare pionier; firește, nu e un buddha, totuși e un om foarte important, pentru că el a fost primul care a făcut cea mai mare parte a omenirii să accepte ideea că omul are ascuns în el un mare inconștient. Mintea conștientă este doar o zecime; mintea inconștientă este de nouă ori mai mare decât cea conștientă.

Apoi, discipolul său Jung a mers puțin mai departe și a descoperit inconștientul colectiv. În spatele inconștientului individual se află un inconștient colectiv. Acum e nevoie să descopere cineva încă ceva, care există, și eu sper că mai devreme sau mai târziu investigațiile

psihologice vor ajunge să descopere și acel ceva – inconștientul cosmic. Buddha-șii au vorbit despre el.

Prin urmare, putem să vorbim despre mintea conștientă – un lucru foarte fragil, o părticică mică a ființei tale. În spatele conștientului se află subconștientul; îi auzi vag șoaptele, dar nu-l înțelegi. El se află întotdeauna în spatele conștientului, trăgând sforile.A treia este mintea inconștientă, cu care te întâlnești numai în vis sau atunci când iei droguri. Urmează mintea inconștientă colectivă. Cu ea te întâlnești numai atunci când pătrunzi foarte adânc în mintea ta inconștientă. Dacă mergi și mai departe, dacă pătrunzi și mai adânc, vei da de inconștientul cosmic. Inconștientul cosmic este natura. Inconștientul cosmic este întreaga omenire care a trăit până acum; face parte din tine. Inconștientul este inconștientul tău individual pe care societatea l-a reprimat în tine, care nu a fost lăsat să se exprime. De aceea vine pe ușa din spate, noaptea, în vis.

În ceea ce privește mintea conștientă, eu îi voi spune așa-zisa minte conștientă, pentru că e doar așa-zisă. Este foarte micuță, doar o pâlpâire, însă chiar dacă este doar o pâlpâire este foarte importantă, pentru că în ea se află sămânța; semințele sunt întotdeauna mici. Ea are un mare potențial. În prezent se deschide o cu totul nouă dimensiune. Exact cum Freud a deschis dimensiunea de subconștient, Šrī Aurobindo a deschis dimensiunea de deasupra conștientului. Freud și Šrī Aurobindo sunt cei mai importanți oameni ai acestui secol. Amândoi sunt intelectuali, nici unul dintre ei nu e un om deșteptat, însă amândoi au făcut omenirii un mare serviciu. În mod intelectual, ei ne-au făcut să fim conștienți de faptul că nu suntem atât de mici cum părem la suprafață, că suprafața ascunde adâncimi și înălțimi mari.

Freud și Šrī Aurobindo sunt cei mai importanți oameni ai acestui secol. Amândoi sunt intelectuali, nici unul dintre ei nu e un om deșteptat, însă amandoi au făcut omenirii un mare serviciu.

Freud a pătruns adâncimi, Šrī Aurobindo a încercat să pătrundă în înălțimi. Mai sus de așa-zisa noastră minte conștientă se află adevărata minte conștientă; la ea se ajunge numai prin meditație. Atunci când la mintea conștientă obișnuită se adaugă meditația, ea devine adevărata minte conștientă.

Dincolo de adevărata minte conștientă se află mintea supraconștientă. Atunci când meditezi, prinzi numai crâmpeie din adevărul suprem. Meditația este o bâjbâială în întuneric. Da, se deschid câteva ferestre, dar cazi iarăși și iarăși înapoi în necunoaștere. Mintea supraconștientă înseamnă samadhi – atingi o sensibilitate, o receptivitate limpede precum cristalul, atingi o stare de conștiență integrală. Acum nu mai poți să cazi mai jos de ea; e a ta. Chiar și în somn va rămâne cu tine.

Dincolo de supraconștient se află supraconștientul colectiv; supraconștientul colectiv este ceea ce în religii este numit Dumnezeu. Iar dincolo de supraconștientul colectiv se află supraconștientul cosmic – el este mai sus chiar și decât Dumnezeu. Buddha îl numește nirvana, Mahavira îl numește kaivalya, misticii l-au numit moksha; tu poți să-l numești adevăr.

Acestea sunt cele nouă stări ale ființei tale. Iar tu trăiești doar într-un colțișor al ființei tale – micuța minte conștientă. Este ca și cum cineva ar avea un palat și ar uita de tot de palat și ar trăi numai pe verandă, crezând că asta e tot.

Freud și Šrī Aurobindo sunt amândoi mari intelectuali, pionieri, filosofi, însă amândoi au mers pe ghicite. În loc ca studenților la filosofie să li se predea teoriile lui Bertrand Russel, Alfred North Whitehead, Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre, ar fi mult mai bine să li se vorbească despre Aurobindo, pentru că el este cel mai mare filosof al acestui secol. Însă el este neglijat total, ignorat de lumea academică. Motivul este că, citindu-l pe Aurobindo, te simți total neștiutor de înălțimile care se află în ființaești pus într-o situație foarte jenantă.

Freud a fost acceptat cu multă împotrivire, dar în cele din urmă a fost acceptat. Šrī Aurobindo nici nu este acceptat încă. De fapt, nu există nici o opoziție față de el – este pur și simplu ignorat. Iar motivul este limpede. Freud vorbește de ceva care e mai jos decât tine, care nu e atât de jenant; te simți bine știind că ești conștient și că mai jos de conștientul tău se află subconștientul și inconștientul și inconștientul colectiv. Însă toate aceste stări sunt mai jos decât tine; tu ești în vârf, te simți foarte bine. Dar dacă îl studiezi pe Aurobindo te simți stânjenit, ofensat, pentru că există stări mai înalte decât tine – iar mândria omului nu vrea să accepte că există ceva mai înalt, superior omului. Omul vrea să creadă că este culmea cea mai înaltă, apogeul, Gourishankarul, Everestul – că nu există nimic mai înalt decât el...

Conștiența este eternă, nu cunoaște moarte. Numai ignoranța, neștiința moare. Dacă rămâi inconștient, adormit, va trebui să mori iarăși.

Conștiența este eternă, nu cunoaște moarte. Numai ignoranța, neștiința moare. Dacă rămâi inconștient, adormit, va trebui să mori iarăși. Dacă vrei să scapi de această întreagă suferință de a te naște și de a muri iar și iar, dacă vrei să scapi de roata nașterii și a morții, va trebui să te trezești total. Va trebui să ajungi tot mai sus în conștiență.

Iar aceste lucruri nu trebuie să fie acceptate în mod intelectual; aceste lucruri trebuie să vină din experiență, aceste lucruri trebuie să devină existențiale. Eu nu spun să te convingi în mod filosofic, deoarece convingerea filosofică nu aduce nimic, nu dă roade. Adevăratele roade vin numai atunci când faci marele efort de a te trezi.

Dar aceste hărți intelectuale pot produce în tine o dorință, un jind; te pot face să-ți dai seama de potențial, de ceea ce e cu putință; te pot face să-ți dai seama că nu ești ce pari a fi, că ești mult mai mult.

Prostul doarme de parcă ar fi murit deja, dar maestrul e treaz și trăiește veșnic.

El se uită atent. Este limpede.

Afirmații simple și frumoase. Adevărul e totdeauna simplu și frumos. Cât de simple sunt aceste două afirmații, dar cât adevăr conțin ele! El se uită atent. Este limpede.

Singurul lucru care trebuie învățat este atenția. Urmărește! Fii atent! Urmărește orice gest pe care îl faci. Urmărește orice gând care îți trece prin minte. Urmărește orice dorință care pune stăpânire pe tine. Urmărește chiar și gesturile mărunte cum sunt mersul, vorbitul, mâncatul, spălatul. Urmărește continuu, fii atent la tot.

Singurul lucru care trebuie învățat este atenția. Urmărește! Fii atent! Urmărește orice gest pe care îl faci. Urmărește orice gând care îți trece prin minte. Urmărește orice dorință care pune stăpânire pe tine. Urmărește chiar și gesturile mărunte, cum sunt mersul, vorbitul, mâncatul, spălatul. Urmărește continuu, fii atent la tot. Lasă ca totul să devină un prilej de a urmări, de a fi atent.

Nu mânca mecanic, nu te îndopa doar – fii foarte atent. Mestecă bine și atent, și vei fi surprins câte ți-au scăpat până acum, pentru că fiecare înghițitură îți va da o satisfacție imensă. Dacă mănânci cu atenție, mâncarea devine mai gustoasă. Chiar și mâncarea obișnuită are gust bun dacă mănânci cu atenție; dacă nu ești atent când mănânci, chiarși cea mai bună mâncare nu va avea gust, căci nu e nimeni care să urmărească. Nu faci decât să te îndopi. Mănâncă încet, cu atenție; fiecare îmbucătură trebuie mestecată, gustată.

Miroase, pipăie, simte adierea și razele soarelui. Uită-te la lună și fii un helești de atenție, și luna se va reflecta în tine cu o frumusețe fantastică.

Mișcă-te în viață rămânând permanent atent. În nenumărate rânduri vei uita să fii atent. Nu te amărî din cauza asta; e ceva firesc. Căci timp de milioane de vieți n-ai încercat niciodată să fii atent, așa că e natural să continui să uiți iar și iar. Dar în clipa în care îți aduci aminte, fii iarăși atent, urmărește.

Ține minte un lucru: când îți amintești că ai uitat să fii atent, nu te întrista, nu te căi; altfel, iarăși irosești timpul.

Ține minte un lucru: când îți amintești că ai uitat să fii atent, nu te întrista, nu te căi; altfel, iarăși irosești timpul. Nu fi nefericit că ai ratat iar, nu te simți păcătos. Nu începe să te condamni, căci asta este pură pierdere de timp. Niciodată să nu-ți pară rău pentru trecut. Trăiește clipa. Și ce dacă ai uitat? E ceva firesc – a devenit un obicei, și obiceiurile mor greu. Iar acestea nu sunt obiceiuri deprinse într-o singură viață; acestea sunt obiceiuri deprinse în milioane de vieți. Așa că dacă poți să rămâi atent chiar și numai câteva minute, fii

recunoscător. Chiar și acele câteva minute sunt mai mult decât e de așteptat. Se uită atent. E limpede.

Iar atunci când urmărești, când ești atent, apare claritatea, limpezimea. De ce apare limpezimea din atenție? Deoarece cu cât ești mai atent, cu atât graba ta încetinește. Nu mai ești repezit, devii mai grațios. Atunci când ești atent, mintea ta pălăvrăgește mai puțin, pentru că energia care a devenit pălăvrăgeală se transformă și devine atenție – e aceeași energie! Acum din ce în ce mai multă energie se va transforma în atenție, și mintea nu-și va mai primi hrana. Gândurile se vor subția, vor pierde din greutate, vor slăbi, încetul cu încetul vor începe să moară. Și atunci când gândurile încep să moară, apare claritatea, limpezimea. Acum mintea ta devine o oglindă.

Ce fericit este el! Căci atunci când ești limpede, ești plin de fericire. Confuzia este cauza care stă la baza nefericirii; claritatea este baza fericirii. Ce fericit este el! Căci vede că atenția este viață.

Iar acum el știe că nu există moarte, pentru că atenția, vigilența nu poate fi distrusă niciodată. Când vine moartea, urmărește-o și pe ea, fii atent la ea. Vei muri urmărind – atenția nu va muri. Corpul tău va dispărea, se va preface în țărână, dar atenția va rămâne; ea va deveni o parte din întregul cosmic. Va deveni conștiință cosmică.

În aceste momente profeții Upanishadelor declară: „Aham brahmasmi – sunt conștiința cosmică“. În astfel de spații a anunțat Mansur al-Hallaj: „Ana'l haq! – eu sunt adevărul!” Acestea sunt înălțimile, care sunt dreptul tău câștigat prin naștere. Dacă nu le obții, singurul răspunzător ești tu, nimeni altul.

Ce fericit este el! Căci vede că atenția este viață. Ce fericit este el, urmând calea celor treji.

Cu mare perseverență el meditează, căutând libertate și fericire.

Ascultă foarte atent aceste cuvinte. Cu mare perseverență... Dacă nu faci un efort total să te trezești, lucrul ăsta nu o să se întâmple. Eforturile parțiale sunt zadarnice. Nu poți fi așa și așa, nu poți să fii doar călduț. Asta nu o să te ajute. Apa călduță nu se evaporă, eforturile călduțe sunt destinate eșecului.Transformarea are loc numai atunci când îți depui întreaga energie în acest scop. Când fierbi la o sută de grade, atunci te evapori, atunci are loc schimbarea alchimică. Atunci începi să te înalți. N-ai observat? Apa curge în jos, dar aburii se ridică. Exact același lucru se întâmplă și cu tine: inconștiența coboară, conștiența urcă.

În sus este sinonim cu înăuntru, iar în jos este sinonim cu în afară. Conștiența merge înăuntru, inconștiența merge în afară.

Și încă ceva: în sus este sinonim cu înăuntru, iar în jos este sinonim cu în afară. Conștiența merge înăuntru, inconștiența merge în afară. Inconștiența te ține total în întuneric; ochii tăi sunt continuu concentrați asupra celorlalți. Ea creează un fel de exteriorizare, te face extravertit. Conștiența creează interiorizare. Ea te face introvertit; te duce înăuntru, din ce în ce mai adânc.

Iar din ce în ce mai adânc înseamnă din ce în ce mai sus. Mai adânc și mai sus cresc simultan, exact cum crește un copac. Tu îl vezi crescând doar în sus, nu vezi rădăcinile mergând în jos. Dar mai întâi trebuie ca rădăcinile să meargă în jos, numai atunci copacul poate să crească în sus. Dacă un copac vrea să ajungă la cer, atunci el va trebui să-și trimită

rădăcinile spre cele mai mari adâncimi cu putință. Copacul crește simultan în ambele direcții. Exact la fel crește și conștiența; ea își trimite rădăcinile în ființa ta.

Rădăcinile suferinței

Nefericirea este o stare a inconștienței. Suntem nefericiți din cauză că nu ne dăm seama ce facem, ce gândim, ce simțim, așa că în fiecare moment ne contrazicem. Acțiunea merge într-o direcție, gândirea merge în alta, simțirea merge în altă parte. Ne supărăm, devenim din ce în ce mai fragmentați. Asta este nefericirea – ne pierdem integritatea, ne pierdem unitatea. Devenim absolut lipsiți de centru, doar o periferie. Iar în mod natural, o viață ce nu e armonioasă o să fie nefericită, tragică, o povară care trebuie cumva cărată, o suferință. În cel mai bun caz, poți face ca această suferință să fie mai puțin dureroasă. Și există la dispoziție o mie și unu de tipuri de calmante.

Și nu numai droguri și alcool – așa-zisa religie funcționează și ea ca opiu. Ea îi droghează pe oameni. Și normal că toate religiile sunt împotriva drogurilor, pentru că ele însele distribuie pe aceeași piață; ele sunt împotriva concurenței. Dacă oamenii iau droguri, s-ar putea să nu fie religioși; s-ar putea să nu aibă nevoie de religie. Au găsit opiul, de ce să-și mai bată capul cu religia? Iar opiul e mai ieftin, implicarea este mai mică. Dacă oamenii iau marijuana, LSD sau droguri mai rafinate, firește că nu o să fie religioși, pentru că religia este un drog foarte primitiv. De aceea toate religiile sunt împotriva drogurilor.

Motivul nu e că ele chiar ar fi împotriva drogurilor. Motivul e că drogurile înseamnă concurență și, firește, dacă oamenii pot fi

împiedicați să folosească droguri, ei au toate șansele să cadă în capcana preoților, pentru că asta e singura cale care le-a mai rămas. Ăsta e un mod de monopolizare, așa că pe piață rămâne numai opiul lor, și orice altceva este ilegal.

Oamenii trăiesc în suferință. Există numai două căi de a ieși din ea. Una este să înceapă să mediteze, să fie alerți, conștienți, atenți – asta este calea anevoioasă. Ea necesită curaj. Calea mai facilă este să găsească ceva care să-i facă și mai inconștienți decât sunt, astfel încât să nu simtă suferința. Să găsească ceva care să-i facă absolut insensibili, nesimțitori, vreun narcotic, vreun calmant care să-i facă atât de inconștienți, încât să poată evada în acea inconștiență și să-și uite de tot neliniștea, chinul, nimicnicia.

Calea a doua nu este calea adevărată. Calea a doua doar le face suferința puțin mai confortabilă, puțin mai tolerabilă, puțin mai convenabilă. Dar ea nu-i ajută, nu-i transformă. Transformarea are loc numai prin meditație, pentru că meditația este singura metodă care te face conștient. Pentru mine, meditația este singura religie adevărată. Tot restul e scamatorie. Și există diverse mărci de opiu – creștinism, hinduism, mahomedanism, jainism, budism – dar la origine tot opiu sunt, doar marca e alta. Ambalajul e diferit, dar conținutul e același: toate îi ajută pe oameni să seadapteze într-un fel la suferința lor.

Meditația este singura religie adevărată. Tot restul e scamatorie. Și există diverse mărci de opiu – creștinism, hinduism, mahomedanism, jainism, budism –, dar la origine tot opiu sunt, doar marca e alta.

Scopul efortului pe care îl depun aici este să te duc dincolo de suferință. Nu e nevoie să suferi; există o posibilitate de a te elibera total de suferință. Dar e drept că drumul e cam anevoios; drumul e o provocare.

Trebuie să devii conștient de trupul tău și de ce faci cu el...

Într-o zi, Buddha își ținea discursul de dimineață, și regele venise să-l asculte. Stătea chiar în fața lui Buddha și își mișca încontinuu degetul mare de la picior. Buddha s-a oprit din vorbit și s-a uitat la degetul regelui. Când Buddha s-a uitat la degetul lui, regele nu l-a mai mișcat. Buddha a început să vorbească iarăși, iar regele a început iarăși să-și miște degetul mare de la picior. Atunci Buddha l-a întrebat: „De ce faci asta?“ Regele a răspuns: „Numai când te-ai oprit din vorbit și te-ai uitat la degetul meu mi-am dat seama ce făceam; altfel nu eram deloc conștient“. Buddha a spus: „Ăsta e degetul tău și nu ești conștient... Atunci poți chiar să omori un om și să nu fii conștient!“

Și exact în felul ăsta au fost omorâți mulți oameni, iar criminalii n-au fost conștienți. De multe ori, în sălile de judecată criminalii au negat cu vehemență că au ucis. La început s-a crezut că spuneau asta ca să înșele justiția, însă ultimele descoperiri arată că există cazuri când crimele sunt înfăptuite în stare de inconștiență, ceea ce face ca, după aceea, criminalul să nege că a ucis, să fie convins că nu el a ucis. În momentul comiterii crimei, era atât de furios încât furia i-a luat mințile. Starea de furie este o stare de nebunie temporară. Când omul este furios, corpul lui secretă anumite otrăvuri care îi intoxică sângele. Atunci el nu-și dă seama deloc de ceea ce face, e total inconștient. În starea de inconștiență oamenii fac tot felul de lucruri – se îndrăgostesc, se omoară unul pe altul, se sinucid și așa mai departe.

Primul pas în conștientizare este să fii foarte atent la corpul tău. Încetul cu încetul, devii atent la fiecare gest, la fiecare mișcare. Iar atunci cand devii conștient, începe să se întample o minune: multe lucruri pe care le făceai înainte pur și simplu dispar.

Primul pas în conștientizare este să fii foarte atent la corpul tău. Încetul cu încetul, devii atent la fiecare gest, la fiecare mișcare. Iar atunci când devii conștient, începe să se întâmple o minune: multe lucruri pe care le făceai înainte pur și simplu dispar. Corpul tău este mai relaxat, în el începe să se instaleze o pace adâncă, o muzică subtilă vibrează în el.

Atunci începi să devii conștient de gândurile tale – același lucru trebuie făcut și cu gândurile. Ele sunt mai subtile decât corpul și, firește, și mai periculoase. Iar atunci când devii conștient de gânduri, vei fi surprins de ceea ce se petrece în interiorul tău. Dacă notezi ce se petrece în orice moment, te așteaptă o mare surpriză. N-o să-ți vină să crezi. „Asta se petrece înlăuntrul meu?“ Continuă să scrii timp de zece minute.Închide ușile și ferestrele, încuie ușile ca să nu poată intra nimeni, căci așa poți să fii absolut sincer, și aprinde focul, ca să poți arunca în foc ce ai scris – astfel nimeni nu va ști, în afară de tine, ce e în capul tău. Apoi fii absolut cinstit; scrie tot ce se petrece în mintea ta. Nu interpreta, nu schimba nimic, nu edita. Așterne pe hârtie adevărul așa cum este el, gol-goluț. Și după zece minute, citește – vei vedea ce minte nebună ai! Noi nu suntem conștienți că această întreagă nebunie curge ca un curent subteran. Ea afectează tot ce este important în viața noastră. Afectează tot ce facem, afectează tot ce nu facem, afectează totul. Iar rezultatul este viața noastră!

Lucrul ăsta trebuie schimbat. Iar miracolul conștientizării este că nu trebuie să faci nimic în afară de a deveni atent la tot ce se întâmplă. Însuși fenomenul de a urmări cu atenție schimbă nebunia. Încetul cu încetul nebunia dispare. Încetul cu încetul gândurile încep să se încadreze într-un anumit șablon. Haosul lor nu mai există, devin mai mult un cosmos. Și atunci, iarăși, se instalează o pace adâncă.

Iar atunci când corpul tău și mintea ta sunt cuprinse de pace, vei vedea că ele se armonizează, că există o punte între ele. Nu mai aleargă fiecare în altă direcție, nu mai călăresc pe cai diferiți. Pentru prima dată există armonizare, iar acea armonizare te ajută enorm să lucrezi la desăvârșirea celui de al treilea pas, adică să devii conștient de sentimentele tale, de emoții, de stările de spirit. Acesta este stratul cel mai subtil și mai dificil, dar dacă poți să fii atent la gânduri, atunci mai e doar un pas. E nevoie de o conștientizare puțin mai intensă atunci când începi să reflectezi asupra stărilor de spirit, a emoțiilor și a sentimentelor tale.

Odată ce ești conștient de toate trei, ele se unesc într-un singur fenomen. Iar atunci când toate trei sunt una, funcționând perfect împreună, fredonând împreună, ele devin o orchestră și, automat, faci al patrulea pas. Nu e un pas pe care îl faci în mod conștient, el se întâmplă de la sine, este un dar făcut de întreg. Este o răsplată, pentru că ai făcut acești trei pași.

Iar al patrulea pas este conștiența supremă care te trezește. Devii conștient de conștiența ta. Asta face din tine un buddha, cel deșteptat. Și numai în acea trezire ajungi să știi ce este extazul. Corpul cunoaște plăcerea, mintea cunoaște fericirea, inima cunoaște bucuria, sufletul cunoaște extazul. Extazul este scopul, iar conștientizarea este drumul spre el.

Lumi private

Heraclit spune:

În clipele lor de stare de veghe,

Oamenii sunt tot atât de neatenți și de nepăsători

La ce se petrece în jurul lor

Ca și în timpul somnului.

Proștii, deși aud,

Sunt ca surzii;

În cazul lor e valabilă afirmația

Că ori de câte ori sunt prezenți,

Sunt absenți.

Omul nu trebuie să vorbească sau să acționeze

De parcă ar dormi.

Cei treji au o singură lume în comun;

Cei care dorm au fiecare o lume privată, a lor.

Tot ce vedem când suntem treji e moarte,

Când dormim, vise.

Heraclit atinge cea mai adâncă problemă a omului, și anume că el doarme dus chiar și atunci când e treaz.

Dormi când dormi, dar dormi și atunci când ești treaz. Lucrul ăsta îl spune Buddha, îl spune Iisus, îl spune și Heraclit, și este o constatare plină de înțeles. Pari complet treaz, dar asta numai în aparență; în adâncul tău continui să dormi.

Chiar și acum, înlăuntrul tău visezi. În mintea ta se perindă o mie și unu de gânduri, și nu ești conștient de ceea ce se întâmplă în jur, nu ești conștient de ceea ce faci, nu-ți dai seama cine ești. Te miști așa cum se mișcă unii în somn. Probabil ai cunoscut pe cineva care se mișcă în somn, face un lucru sau altul, iar apoi se culcă la loc și doarme mai departe. Există o boală numită somnambulism. Mulți oameni se dau noaptea jos din pat și încep să umble, cu ochii deschiși; găsesc ușa, se duc la bucătărie, mănâncă ceva, apoi se întorc și se culcă la loc. Dimineața, dacă îi întrebi, habar n-au ce au făcut în timpul nopții. Cel mult, dacă încearcă să-și amintească, spun că au visat că s-au dus la bucătărie. Dar a fost un vis, atâta tot, și chiar și de el le e greu să-și aducă aminte.

Mulți au comis crime în somn; mulți criminali au declarat la proces că ei nu știu, că nici măcar nu-și amintesc să fi făcutașa ceva.

Mulți au comis crime în somn; mulți criminali au declarat la proces că ei nu știu, că nici măcar nu-și amintesc să fi făcut așa ceva. Și asta nu că voiau să înșele completele de judecată – nu. În prezent, psihanaliștii au descoperit că criminalii care susțin că nu-și amintesc să fi comis crima nu mint, nu vor să scape printr-o minciună, ci spun adevărul. Ei au comis într-adevăr crima, dar atunci dormeau duși, au comis-o parcă în somn. Acest somn este mai profund decât somnul obișnuit. Acest somn este ca beția. Când ești în stare de beție poți să te miști puțin, poți să faci câte ceva, dar nu știi exact ce se întâmplă. Ce ai făcut în trecut. Poți să-ți amintești exact de ce ai făcut ce ai făcut? Ce ți s-a întâmplat? Erai conștient când s-a întâmplat? Te îndrăgostești fără să știi de ce; te superi fără să știi de ce. Îți găsești scuze, firește; argumentezi logic ceea ce faci, dar argumentarea nu este conștientizare.

Conștientizarea înseamnă că tot ce se întâmplă în clipa respectivă se întâmplă cu conștiență deplină; ești prezent acolo. Supărarea nu poate să se întâmple atunci când ești prezent. Ea se întâmplă numai dacă dormi dus. Când ești prezent, în ființa ta încep să se producă transformări imediate, pentru că atunci când ești prezent, conștient, multe lucruri sunt pur și simplu cu neputință. Tot ce se numește păcat nu e cu putință dacă ești conștient. Așa că, de fapt, există un singur păcat, iar acela este inconștiența.

La origine, cuvântul „păcat“ înseamnă a rata, a pierde. Nu înseamnă să faci ceva rău; înseamnă pur și simplu să ratezi, să fii absent. Asta înseamnă rădăcina ebraică a cuvântului „păcat“. A rata, cu sensul de a pierde, a scăpa, înseamnă să nu fii acolo, să faci ceva fără să fii acolo – acesta este singurul păcat. Care este singura virtute? Să fii pe deplin conștient când faci ceva.

Gurdjieff o numește neuitarea de sine, Buddha o numește dreapta atenție, Krishnamurti o numește conștientizare, iar Kabir a numit-o surati. Să fii acolo! Nu e nevoie decât să fii acolo, nimic mai mult.

Nu e nevoie să schimbi nimic, și chiar dacă ai încerca să schimbi n-ai putea. Ai încercat să schimbi multe lucruri în tine. Ai reușit? De câte ori ai hotărât că n-ai să te mai superi? Ce s-a întâmplat cu hotărârea ta? Când vine momentul cazi în aceeași capcană – te superi, iar după ce ți-a trecut supărarea te căiești. A devenit un cerc vicios: te superi și pe urmă te călești, apoi ești gata să te superi iarăși.

Ia aminte, chiar și atunci când te căiești nu ești acolo, nu ești prezent; acea căință face și ea parte din păcat. De asta nu se întâmplă nimic. Încerci și tot încerci, și iei multe decizii, și faci multe jurăminte, dar nu se întâmplă nimic – rămâi același. Ești exact același ca atunci când te-ai

născut, în tine nu s-a petrecut nici cea mai mică schimbare. Nu că n-ai fi încercat, nu că n-ai fi încercat suficient, ai încercat și ai tot încercat. Și ai dat greș pentru că nu e o chestiune de efort. Efortul nu are nici o contribuție, oricât de mare ar fi el. Este o chestiune de vigilență, de atenție, nu de efort.

Dacă ești atent, multe lucruri dispar pur și simplu, nu e nevoie să le abandonezi tu, să te lepezi tu de ele. Atunci când există conștientizare, anumite lucruri nu sunt cu putință. Să luăm, de exemplu, expresia pe care o folosesc vorbitorii de limbă engleză pentru a te îndrăgosti. Ei spun fall in love, în traducere, a cădea în iubire. Ei bine, nu poți cădea în iubire dacă ești conștient; atunci căderea în iubire e un păcat. Poți să iubești, dar nu va fi o cădere, va fi o înălțare. De ce folosesc ei expresia „cădere în iubire“? E o cădere; cazi, nu te înalți. Când ești conștient, căderea nu e cu putință – nici chiar în iubire. E pur și simplu imposibil. Atunci când conștientizezi, este imposibil „săcazi“; dimpotrivă, te înalți în iubire. Iar înălțarea în iubire este un fenomen total diferit de căderea în iubire. Căderea în iubire este o stare de vis; de aceea îi recunoști după ochi pe îndrăgostiți, ei parcă sunt mai adormiți decât ceilalți, mai amețiți, mai visători. Îi recunoști după ochi, pentru că ochii lor au o anume somnolență. Cei care se înalță în iubire sunt cu totul altfel. Ei nu mai visează, ei înfruntă realitatea și, prin asta, se dezvoltă, evoluează.

Căzând în iubire rămâi copil; înălțându-te în iubire te maturizezi. Și, încetul cu încetul, iubirea devine nu o relație, ci o stare a ființei tale. Atunci nu se mai pune problema că iubești asta și nu iubești aia, nu – atunci iubești pur și simplu. Iubești tot ce te înconjoară, iubești tot ce se întâmplă.

Când atingi o piatră, o atingi de parcă ți-ai atinge corpul iubit. Când te uiți la un copac, îl privești de parcă ți-ai privi chipul iubit. Iubirea devine o stare a ființei, devine o stare de a fi. Acum tu ești iubire. Asta înseamnă înălțare, nu cădere.

Iubirea este frumoasă cand te înalți prin ea și devine murdară și urâtă când cazi prin ea.

Iubirea este frumoasă când te înalți prin ea și devine murdară și urâtă când cazi prin ea. Iar mai devreme sau mai târziu vei descoperi că se dovedește otrăvitoare, devine un laț. Ai fost prins în el, libertatea ta a fost zdrobită. Aripile ți-au fost tăiate; acum nu mai ești liber să zbori. Căzând în iubire devii o posesiune; posezi și tu, și lași și pe altcineva să te posede. Devii un lucru și, la rândul tău, încerci să o transformi într-un lucru pe persoana de care te-ai îndrăgostit.

Uită-te la un cuplu căsătorit, un soț și o soție; amândoi seamănă cu niște lucruri, nu mai sunt persoane. Fiecare încearcă să-l posede pe celălalt. Numai lucrurile pot fi posedate, persoanele niciodată. Cum să posezi o persoană? Cum să domini o persoană? Cum să convertești o persoană într-o posesiune? E cu neputință! Dar soțul caută să-și posede soția; la rândul ei, soția încearcă același lucru. Atunci se produce un conflict, cei doi devenind esențialmente dușmani. Fiecare reprezintă o forță distructivă.

Se zice că Mulla Nasruddin a intrat în biroul administratorului unui cimitir și i s-a plâns: „Știu că soția mea este îngropată aici în cimitirul dumitale, dar nu reușesc să-i găsesc mormântul“.

Administratorul a deschis registrul și a întrebat: „Cum o chema pe soția dumitale?“

Mulla Nasruddin a răspuns: „Doamna Mulla Nasruddin“.

Administratorul a verificat în registru, a clătinat din cap și a spus: „Nu există nici o doamnă Mulla Nasruddin, însă există un Mulla Nasruddin. Ne pare rău, se pare că s-a strecurat o greșeală în registru“.

Însă Nasruddin a răspuns: „Nu e nici o greșeală. Unde e mormântul lui Mulla Nasruddin? Pentru că totul e pe numele meu”.

Chiar și mormântul soției lui!

Posesiune... Fiecare încearcă încontinuu să-l posede pe cel iubit. Asta nu mai e iubire. De fapt, atunci când posezi o persoană, urăști, distrugi, ucizi – ești un criminal. Iubirea trebuie să ofere libertate; iubirea este libertate. Iubirea îl va face din ce în ce mai liber pe cel iubit, iubirea îi va da aripi, iubirea va deschide pentru el cerul nemărginit. Ea nu poate să devină o închisoare, o îngrădire. Însă tu nu cunoști aceaiubire, pentru că ea apare numai atunci când ești conștient; acea calitate a iubirii apare numai atunci când există conștientizare. Tu știi că iubirea este un păcat, pentru că ea rezultă din somn.

Și lucrul ăsta e valabil pentru tot ce faci. Chiar dacă încerci să faci ceva bun, faci rău. Uită-te la făcătorii de bine: ei întotdeauna fac rău, sunt cei mai răutăcioși oameni din lume. Reformatorii, așa-zișii revoluționari sunt cei mai răutăcioși oameni. Dar e greu de văzut unde zace răutatea lor, pentru că ei sunt oameni foarte buni, mereu le fac bine celorlalți – ăsta e modul lor de a crea o închisoare pentru ceilalți. Dacă îi lași să-ți facă un bine, vei fi posedat. Ei încep prin a-ți masa tălpile, iar mai devreme sau mai târziu te vei trezi că au ajuns cu mâinile la gâtul tău! Încep cu picioarele și termină cu gâtul pentru că sunt inconștienți, nu știu ce fac. Au învățat un truc, și anume, dacă vrei să posezi pe cineva,

fă-i bine. Nici măcar nu sunt conștienți că au învățat acest truc. Însă ei vor face rău pentru că posedarea celeilalte persoane este nereligioasă, este un păcat.

Bisericile, templele, moscheile, toate au comis păcate față de oameni, pentru că toate au ajuns să posede, toate au ajuns să domine.

Bisericile, templele, moscheile, toate au comis păcate față de oameni, pentru că toate au ajuns să posede, toate au ajuns să domine. Fiecare biserică este împotriva religiei – pentru că religia este libertate! Atunci de ce se întâmplă asta? Iisus încearcă să-ți dea libertate, să-ți dea aripi. Atunci, ce se întâmplă, cum intervine biserica de ți-o ia? Lucrul ăsta se întâmplă din cauză că Iisus trăiește pe un cu totul alt plan al existenței, planul conștienței, iar cei care îl ascultă, cei care îl urmează trăiesc pe planul somnului. Ei interpretează tot ce aud prin propriile lor vise. Și tot ce creează ei o să fie un păcat. Iisus îți dă religie, iar apoi cei care dorm duși o transformă în biserică.

Se spune că odată Satana, diavolul, stătea foarte trist sub un copac. Un sfânt care trecea pe acolo s-a uitat la el și a spus: „Am auzit că tu nu te odihnești niciodată, mereu faci câte o răutate într-un loc sau altul. Cum se face că acum stai sub copac?“ Satana era cu adevărat deprimat. A spus: „Se pare că munca mea a fost preluată de preoți și nu mai am ce să fac, am ajuns șomer. Uneori mă bate gândul să mă sinucid din cauză că preoții ăștia se descurcă atât de bine“.

Preoții se descurcă foarte bine, pentru că au transformat libertatea în întemnițare, au transformat adevărul în dogme, au mutat totul din planul conștienței în planul somnului.

Încearcă să înțelegi exact ce este acest somn, pentru că dacă îți dai seama ce este începi deja să devii atent, ești deja pe cale să te trezești, să ieși din el. Ce este acest somn? Cum se întâmplă? Care e mecanismul? Care e modul lui de operare?

Mintea e veșnic fie în trecut, fie în viitor. Ea nu poate fi în prezent, minții îi este absolut imposibil să fie în prezent. Atunci când ești în prezent, mintea nu mai există, pentru că mintea înseamnă gândire. Cum să gândești în prezent? Poți să te gândești la trecut, trecutul e deja amintire, iar mintea procesează foarte bine amintirile. Te poți gândi la viitor; viitorul nu există încă, mintea poate să viseze la el. Mintea poate să facă două lucruri. Fie se deplasează în trecut – există destul spațicu de mișcare, spațiul vast al trecutului –, fie se deplasează în viitor; și aici spațiul e vast, nesfârșit, poți să viseziinfinit. Însă cum să funcționeze mintea în prezent? Nu are loc să facă o mișcare.

Prezentul este doar o linie de demarcație, atâta tot. El nu are spațiu. Desparte trecutul de viitor, e doar o linie despărțitoare. Poți să fii în prezent, dar nu poți să gândești; pentru gândire e nevoie de spațiu. Gândurile au nevoie de spațiu, ele sunt ca lucrurile. Reține acest lucru – gândurile sunt lucruri subtile, sunt materiale. Gândurile nu sunt spirituale, pentru că dimensiunea spiritualului începe numai atunci când nu există gânduri. Gândurile sunt lucruri materiale, foarte subtile, iar toate lucrurile materiale au nevoie de spațiu.

Nu poți gândi în prezent. În clipa în care începi să gândești ești deja în trecut. Vezi că soarele răsare și spui: „Ce răsărit de soare frumos!“ – asta înseamnă deja trecut, experiența a devenit deja trecut. Poți să fii alături de soarele care răsare, dar nu poți să gândești. Pentru tine există spațiu destul, pentru gânduri, nu.

Dacă vezi o floare frumoasă în grădină și spui „Ce floare frumoasă!“, asta e deja o amintire, nu ești cu floarea în acest moment. Când tu ești acolo și floarea e acolo, fiecare prezent pentru celălalt, cum poți să gândești? Gândirea nu e cu putință deoarece, pentru ea, nu există spațiu. Tu și floarea nu puteți nici măcar exista ca două entități separate, pentru că nu există destul spațiu pentru doi, numai unul poate să existe. De asta, în prezența adâncă, te contopești cu floarea. Când nu există gândire, privitorul devine cel privit. Dintr-odată, granițele dispar. Dintr-odată, pătrunzi în floare, și floarea pătrunde în tine, vă contopiți, deveniți una.

Când nu există gândire, privitorul devine cel privit.

Dacă începi să gândești, redeveniți doi. Atunci când nu gândești, nu există dualitate. Când stai lângă iubita ta, ținând-o de mână, exiști pur și simplu. Nu te gândești la zilele care au apus; nu te gândești la viitorul care vine – ești aici, acum. Și e atât de frumos să fii aici și acum, și atât de intens, nici un gând nu poate penetra această intensitate!

Iar poarta e îngustă; poarta prezentului e îngustă. Pe ea nu pot intra două persoane odată, în același timp, ci numai una. În prezent, gândirea nu e cu putință, visarea nu e cu putință, pentru că visarea nu e decât gândirea în imagini. Ambele sunt lucruri, ambele sunt materiale.

Când ești în prezent fără să gândești, ești pentru prima dată spiritual. O nouă dimensiune se deschide – acea dimensiune este conștientizarea. Heraclit spune că ești adormit, că nu ești conștient, pentru că nu ai cunoscut acea dimensiune. Conștientizarea înseamnă să fii atât de total în clipa prezentă încât să nu existe nici o deplasare spre trecut sau spre viitor – orice mișcare încetează.

Asta nu înseamnă că devii static. Începe o nouă deplasare, o deplasare în adâncime. Există două feluri de mișcări, și asta este semnificația crucii lui Iisus: ea arată două mișcări, o intersecție. O mișcare e lineară; te miști în linie, de la un lucru la altul, de la un gând la altul, de la un vis la alt vis – de la A la B, de la B la C, de la C la D. Te miști în linie, orizontal. Asta este mișcarea timpului și asta este mișcarea celui ce doarme dus. Merge înainte și înapoi, ca o suveică. Fie că merge de la A la B, fie că merge de la B la A, se mișcă în linie.

Există și altă mișcare, care este o dimensiune total diferită. Această mișcare nu este orizontală, este verticală. Nu mergi de la A la B, de la B la C; mergi de la A la un A mai adânc; de la A1 la A2, A3, A4, în adâncime – sau în înălțime.

Atunci când gândirea încetează, începe noua mișcare. Acum cazi în adâncime, într-un fenomen gen abis. Cei care meditează adânc ajung în acel punct mai devreme sau mai târziu; atunci când li se face frică, pentru că se simt de parcă sub picioare li s-a deschis un abis fără fund; se simt amețiți, speriați. Ar vrea să se întoarcă la vechea mișcare, pentru că ea era cunoscută; această mișcare seamănă cu moartea.

Asta este semnificația crucii lui Iisus – moartea. Trecerea de la orizontală la verticală e moartea – asta este adevărata moarte. Dar este moarte numai dintr-o parte; din cealaltă parte este înviere. Mori ca să te naști; mori într-o dimensiune ca să te naști în altă dimensiune. Pe orizontală ești Iisus. Pe verticală devii Hristos.

Dacă te miști de la un gând la altul rămâi în lumea timpului. Dacă te miști în clipa prezentă – nu în gând – te miști în veșnicie. Tu nu ești static; nimic nu e static pe lumea asta, nimic nu poate fi static – însă apare o nouă mișcare, o mișcare fără motivație. Ține minte aceste

cuvinte. Pe orizontală te miști pentru că există o motivație. Trebuie să dobândești ceva – bani, prestigiu, putere, ceva. Motivația există.

Tu nu ești static; nimic nu e static pe lumea asta, nimic nu poate fi static – însă apare o nouă mișcare, o mișcare fără motivație. Ține minte aceste cuvinte.

Mișcarea motivată înseamnă somn. Mișcarea nemotivată înseamnă conștientizare – te miști pentru că mișcarea e bucurie pură, te miști pentru că mișcarea e viață, te miști pentru că viața este energie, iar energia este mișcare. Te miști pentru că energia este încântare, nu pentru altceva. Mișcarea ta nu are nici un scop, nu urmărești să realizezi ceva. De fapt, nu mergi nicăieri, nu mergi deloc – te delectezi pur și simplu în energie. În afara mișcării în sine nu există nici un țel; mișcarea își are propria valoare intrinsecă, nu o valoare extrinsecă.

Și un Buddha trăiește, și un Heraclit trăiește; eu sunt aici, trăiesc, respir, dar cu un alt gen de mișcare, nemotivată.

Cineva m-a întrebat acum câteva zile: „De ce îi ajuți pe oameni să mediteze?“ I-am răspuns: „Asta e plăcerea mea. Nu există nici un de ce în treaba asta – pur și simplu îmi face plăcere, mă bucur“. Sunt la fel ca o persoană care plantează semințe în grădină și așteaptă florile; când tu înflorești, eu mă bucur. Aici nu există un scop. Dacă tu dai greș, n-am să fiu frustrat. Dacă nu înflorești, nu-i nimic, și asta e în regulă, pentru că înflorirea nu poate fi forțată. Nu poți să deschizi cu forța un boboc – adică poți, dar îl omori. S-ar putea să semene cu o înflorire, dar nu este o înflorire.

Mintea se mișcă pe orizontală – ăsta e somnul. Dacă poți să te miști pe verticală, asta e conștiența.

Întreaga lume se mișcă, existența se mișcă în veșnicie. Mintea se mișcă în timp. Existența se mișcă în adâncime și în înălțime, iar mintea se mișcă înainte și înapoi. Mintea se mișcă pe orizontală – ăsta e somnul. Dacă poți să te miști pe verticală, asta e conștiența.

Fii în clipa prezentă. Adu-ți toată ființa în clipa prezentă. Nu lăsa trecutul să se amestece și nu lăsa viitorul să intervină. Trecutul nu mai e, a murit. Și, așa cum spune Iisus, „Lăsați morții să-și îngroape morții“. Trecutul nu mai e, de ce să-ți faci griji în privința lui? De ce să continui să-l rumegi iarăși și iarăși? Ești nebun? El nu mai e; e doar în mintea ta, e doar o amintire. Viitorul nu a venit încă, ce rost are să te gândești la el? Cum să te gândești la ceva care încă nu e? Cum poți să-ți faci planuri privitor lael? Tot ce faci pentru el nu o să se întâmple, și atunci te vei simți frustrat, pentru că întregul își are planul lui. De ce să-ți faci planuri în contradicție cu planul lui?

Existența are planurile ei, e mai înțeleaptă decât tine – întregul trebuie să fie mai înțelept decât partea. De ce ai pretenția să fii întregul? Întregul are propriul destin, propria împlinire; de ce te mai frământi tu? Și tot ce vei face va fi un păcat, pentru că ai ratat clipa – clipa prezentă. Și dacă lucrul ăsta devine un obicei – și devine –, atunci când va veni viitorul îl vei pierde și pe el, pentru că nu va fi viitor când vine, va fi prezent. Ieri te gândeai la azi pentru că atunci era mâine; acum este azi și te gândești la mâine, iar când mâine vine el va deveni azi – pentru că tot ce există există aici și acum, nu are cum să existe altfel. Dacă ți-ai obișnuit mintea să privească întotdeauna spre mâine, când mai trăiești? Mâine nu vine niciodată. Atunci vei continua să ratezi, să pierzi – iar ăsta e un păcat. Ăsta e înțelesul rădăcinii ebraice a verbului „a păcătui“.

În clipa în care intră viitorul, intră timpul. Ai păcătuit în fața existenței, ai ratat. Și lucrul ăsta a devenit un șablon, ratezi continuu.

La mine vin oameni din țări îndepărtate.

La mine vin oameni din țări îndepărtate. Când sunt în țara lor se gândesc la mine, și devin foarte interesați de mine, și citesc și gândesc, și visează. Când vin aici, încep să se gândească la casa lor; în clipa în care sosesc, se și întorc deja! Încep să se gândească la copii, la neveste, la slujbe, la una, la alta, la o mie și unu de lucruri. Iar eu îmi dau seama că totul e o prostie. Când se vor întoarce în țările lor, vor începe iarăși să se gândească la mine. Ei ratează clipa, și ăsta e un păcat.

Când ești aici cu mine, fii aici cu mine – fii total aici cu mine, astfel încât să poți învăța un nou mod de mișcare, astfel încât să te miști în veșnicie, nu în timp.

Timpul este lumea, iar veșnicia e Dumnezeu; orizontala este lumea, verticala e Dumnezeu. Cele două se întâlnesc într-un punct – acolo este Iisus răstignit. Punctul în care se întâlnește orizontala cu verticala este aici și acum. Din aici și acum poți să mergi în două călătorii: o călătorie în lume, în viitor; cealaltă călătorie în Dumnezeu, în adâncime.

Fii din ce în ce mai conștient, fii din ce în ce mai atent și mai sensibil la prezent.

Dar aici apare o problemă. Străduindu-te să fii în prezent poți să devii atât de încordat încât, din cauza asta, să nu poți fi în prezent. Dacă te gândești prea mult la cum să fii în prezent, acest gândit nu o să te ajute. Dacă uneori ai să te gândești la trecut sau la viitor – și cu siguranță așa se va întâmpla, căci la mijloc este o obișnuință îndelungată – imediat te vei simți vinovat că ai comis iarăși un păcat.

Să nu te simți vinovat. Înțelege păcatul, dar nu te simți vinovat – iar ăsta e un lucru foarte, foarte delicat. Dacă te simți vinovat, ai ratat toată treaba. Acum, într-un fel nou, începe vechiul șablon. Acum te simți vinovat pentru că ai ratat prezentul. Acum te gândești la trecut – pentru că prezentul nu mai e prezent, e trecut, și te simți vinovat din cauza asta. Continui să ratezi, să pierzi.

Așa că ține minte un lucru: ori de câte ori îți dai seama că te-ai dus în trecut sau în viitor, nu face o problemă din asta. Vino în prezent, pur și simplu. Nu e nici o problemă! Adu-ți înapoi conștiența. O să mai dureze până când n-ai să mai ratezi prezentul – treaba asta nu se poate întâmpla așa, dintr-odată, pentru că deprinderea căpătată în timp nu poate fi schimbată pe moment –, dar nu-ți face griji, existența nu se grăbește. Veșnicia așteaptă veșnic. Nu crea o încordare din asta.Ori de câte ori simți că ai ratat, întoarce-te, atâta tot. Nu te simți vinovat. Nu te căi spunându-ți „Iar am uitat“. În clipa în care simți că nu ești aici și acum, întoarce-te la ceea ce faci, simplu, cu inocență. Nu crea vinovăție.

Mintea este foarte, foarte vicleană.

Există păcat și există nevinovăție – dar asta e dificil pentru tine. Dacă simți că ceva nu e bine, imediat te simți vinovat. Mintea este foarte, foarte vicleană. Jocul începe – pe teren nou, dar jocul e vechi. Vin la mine oameni și îmi spun: „Uităm întruna. Ne străduim să fim atenți la ceea ce facem, să fim mereu în prezent, dar treaba asta ține numai câteva secunde, și iarăși ne zboară gândul la trecut sau la viitor. Ce e de făcut?” Nimic! Aici nu e vorba de făcut ceva acum. Ce să faci? Singurul lucru pe care poți să-l faci este să nu te simți vinovat. Întoarce-te pur și simplu. Cu cât te întorci mai des, cu atât mai mult te obișnuiești să ții minte să nu te mai gândești la altceva. Nu e nevoie să depui un efort

mare, nu face o problemă din asta, pentru că veșnicia nu are probleme – toate problemele există în plan orizontal; și problema asta va exista în plan orizontal. Planul vertical nu cunoaște probleme. El e încântare pură, fără neliniște, fără griji, fără vinovăție. Fii senin și vino înapoi, în prezent.

Vei rata de multe ori prezentul, asta e sigur. Dar nu-ți face probleme pentru asta; așa se întâmplă. Nu acorda multă atenție faptului că ai ratat de multe ori, acordă multă atenție faptului că ți-ai amintit de multe ori să te întorci în prezent. Fii fericit pentru asta. Pune accentul pe faptul că ți-ai adus aminte, nu pe faptul că ai uitat. E firesc să uiți. Ești om, ai trăit multe, multe vieți în plan orizontal, așa că e normal să uiți. Frumusețea e că te-ai întors de multe ori. Ai făcut imposibilul; fii fericit pentru asta!

În douăzeci și patru de ore, vei rata prezentul de douăzeci și patru de mii de ori, dar tot de atâtea ori îl vei recâștiga. Încetul cu încetul începe să apară o nouă dimensiune. Vei fi în stare să rămâi tot mai mult în prezent, conștientizând, și vei merge tot mai puțin înainte și înapoi. Durata de deplasare înainte și înapoi va fi din ce în ce mai mică. Vei uita din ce în ce mai puțin, vei ține minte din ce în ce mai mult – vei începe să intri pe verticală. Apoi brusc, într-o zi, orizontala va dispărea. Conștiența capătă intensitate, și orizontala dispare.

Acesta este înțelesul din spatele Shankarei, al Vedantei și care îi face pe hinduși să numească lumea asta iluzorie. Pentru că atunci când conștientizarea este totală, când conștiența devine perfectă, lumea asta – pe care mintea ta a creat-o – pur și simplu dispare, și altă lume ți se dezvăluie. Maya dispare, iluzia dispare – iluzia există din cauza somnului tău, a inconștienței tale.

Nimeni nu e sceptic în vis, nici chiar un Bertrand Russel.

Este exact ca un vis. Noaptea te miști în vis, și totul pare foarte real. În vis se petrec multe lucruri imposibile, dar tu nu te îndoiești de ele. Nimeni nu e sceptic în vis, nici chiar un Bertrand Russel. Nu, în vis toată lumea e ca un copil, crede tot ce se întâmplă. Dacă, să zicem, în vis o vezi pe soția ta venind și, dintr-odată, ea se transformă în cal, nu te întrebi nici măcar o clipă: „Cum e cu putință asta?“

Visul e încredere, e credință. În vis nu poți să te îndoiești. Odată ce începi să te îndoiești, visul începe să dispară. Dacă fie și numai o dată îți amintești că ăsta e un vis, brusc visul se destramă și te trezești complet.

Lumea asta pe care o vezi în jurul tău nu e lumea adevărată. Nu că n-ar exista,există – dar o vezi printr-un ecran de somn. Între tine și ea este o perdea de inconștiență; te uiți la ea, o interpretezi în felul tău; ești exact ca un om beat.

Se spune că Mulla Nasruddin a intrat într-o clădire și s-a repezit să prindă liftul. Liftierul tocmai voia să închidă ușa, dar Mulla l-a îmbrâncit și a reușit să intre, înghesuindu-i pe cei din lift. Toți și-au dat seama că era foarte beat. Răsuflarea lui mirosea a băutură, ochii îi erau încețoșați și abia dacă se mai ținea pe picioare. Dându-și seama totuși că toți râdeau de el văzându-l cât era de beat și neștiind ce altceva să facă, spuse dintr-odată: „Probabil vă întrebați de ce am convocat această ședință”.

Până dimineață, beția îi va trece, nu va mai avea nimic. Va râde și el, precum ceilalți...

Toți buddha-șii au râs când s-au trezit. Râsul lor e ca răgetul leului. Ei râd, nu de sine – râd de gluma întregului cosmos. Au trăit în vis, în somn,

ameţiţi complet de dorinţă, şi au privit existenţa prin dorinţă. Aceea nu era adevărata existenţă; era proiecţia somnului lor.

Tu iei întreaga existenţă ca pe un ecran, şi apoi îţi proiectezi pe acel ecran propriile gânduri. Vezi lucruri care nu există şi nu vezi lucruri care există. Iar mintea are explicaţii pentru toate. Dacă apare o îndoială, mintea explică. Ea creează teorii, filosofii, sisteme, doar ca să te simţi bine că totul e în regulă. Rostul tuturor filosofiilor este să facă viaţa convenabilă, astfel încât totul să arate în regulă, însă când eşti adormit nimic nu e în regulă.

A venit la mine un om, tatăl unei fete frumoase. Era foarte îngrijorat din cauza fiicei lui. Mi-a spus: „În fiecare dimineaţă se simte cam rău. Am fost la toţi doctorii, şi ei mi-au spus că fata n-are nimic. Ce e de făcut?“ I-am răspuns: „Du-te la Mulla Nasruddin – el e înţeleptul de pe aici, el ştie tot, căci nu l-am auzit niciodată spunând: «Nu ştiu». Du-te la el“.

Omul s-a dus, şi m-am dus şi eu la el, ca să văd ce spune Nasruddin. După ce omul i-a povestit toată treaba, Nasruddin a închis ochii, a cugetat, apoi a deschis ochii şi a întrebat: „Îi dai lapte înainte de culcare?“ „Da“, a răspuns omul. „Ei bine, am găsit problema”, a spus Nasruddin. „Dacă îi dai unui copil lapte înainte de culcare, atunci copilul se răsuceşte toată noaptea de pe-o parte pe alta, şi de atâta zvârcolit laptele se face lapte bătut. Pe urmă laptele bătut se face brânză, apoi brânza se face unt, untul se face grăsime, grăsimea se face zahăr, iar zahărul se face alcool, şi uite aşa, dimineaţa, fireşte că e mahmură“.

Asta fac toate filosofiile – explică lucruri care nu pot fi explicate, pretind că ştiu ceva care nu este ştiut. Însă ele fac viaţa convenabilă. Sunt ca nişte sedative, poţi să dormi mai bine.

Ține minte, asta este diferența dintre religiozitate și filosofie: filosofia este un tranchilizant, religiozitatea este un șoc; filosofia te ajută să dormi bine, religiozitatea te scoală din somn. Religiozitatea nu e filosofie – este o tehnică de a te scoate din inconștiență, pe când toate filosofiile sunt tehnici care te ajută să dormi bine, îți dau vise, utopii.

Religiozitatea îți ia toate visele, toate utopiile. Religiozitatea te aduce la adevăr, iar adevărul este posibil numai atunci când nu visezi. O minte care visează nu vede adevărul. O minte care visează transformă și adevărul în vis.

Poate ți s-a întâmplat și ție următorul lucru. Seara pui ceasul să sune, pentru cădoua zi, în zori, trebuie să prinzi un tren. Dimineața, la ora fixată, ceasul începe să sune, iar mintea ta creează un vis, în care te afli într-un templu și clopotele bat. Imediat totul se explică, soneria ceasului nu mai e o problemă, nu te poate trezi.

Mintea e subtilă. Psihanaliștii au o mare nedumerire, nu înțeleg cum creează mintea explicații imediat, pe moment, cu o promptitudine fantastică. Probabil că le are pregătite dinainte și le livrează la momentul oportun.

Oamenii sunt tot atât de neatenți și nepăsători la ce se petrece în jurul lor ca și în timpul somnului.

Asta fac filosofiile, și de asta există atâtea filosofii – pentru că fiecare om are nevoie de o altă explicație. Filosofia care ajută pe altcineva să adoarmă nu o să te ajute pe tine. Și asta spune Heraclit. Încearcă să-l înțelegi. El spune:

În clipele lor de stare de veghe, oamenii sunt tot atât de neatenți și nepăsători la ce se petrece în jurul lor ca și în timpul somnului.

În somn nu ești conștient de ce se petrece în jurul tău, dar oare când ești treaz ești conștient de ce se petrece în jurul tău?

S-au făcut multe cercetări. Din mesajele care vin la tine, mintea nu lasă să intre nouăzeci și opt la sută – nouăzeci și opt la sută! Numai două la sută sunt lăsate să intre, și chiar și pe acelea două mintea le interpretează. Eu spun ceva, tu auzi altceva. Eu spun ceva, iar tu interpretezi spusele mele într-un așa fel încât să nu-ți tulbure somnul. Mintea îți dă imediat o interpretare. De asta ți-e cu neputință să pătrunzi adevărul spuselor lui Buddha, ale lui Iisus, ale lui Heraclit și ale altora. Ei îți vorbesc, îți spun că au descoperit ceva, că au trăit ceva, însă tu interpretezi imediat, ai trucurile tale.

Aristotel a fost foarte intrigat de Heraclit. El a hotărât că omul ăsta trebuie să fi avut vreun defect de caracter. Probabil că Heraclit îl tulbura foarte tare pe Aristotel, lucru de altfel explicabil, deoarece Aristotel se mișca pe orizontală, era maestru la asta, în timp ce Heraclit încerca să împingă oamenii în prăpastie, în abis. Aristotel se mișca pe terenul plan al logicii, iar Heraclit căuta să împingă oamenii în mister. Era nevoie de o explicație, drept pentru care Aristotel a spus: „Omul ăsta are un defect de vreun fel – biologic, fiziologic, caracterologic –, altfel de ce ar insista asupra paradoxului? De ce ar insista asupra misterului? De ce ar insista că există armonie între contrarii? Contrariile sunt contrarii, nu există nici o armonie. Viața e viață și moartea e moarte – asta e limpede, să nu amestecăm lucrurile. Omul ăsta pare să fie un zăpăcit“.

Lao Tzu spunea despre sine ce spunea Aristotel despre Heraclit. Lao Tzu spunea: „Toată lumea pare să fie înțeleaptă, în afară de mine. Toți par foarte deștepți, în afară de mine. Sunt un prost!“ Lao Tzu este unul

dintre cei mai mari, cei mai înțelepți oameni care s-au născut vreodată, dar printre ceilalți se simțea un prost. Spunea: „Toată lumea pare să gândească limpede, numai eu am mintea încâlcită, sunt zăpăcit“. Și mai spunea Lao Tzu: „Când cineva ascultă fără minte învățătura mea, se luminează. Dacă cineva ascultă învățătura mea trecând-o prin minte, își găsește propriile explicații, care n-au nici o legătură cu mine. Iar atunci când cineva ascultă neascultând – există oameni care ascultă fără să asculte –, când cineva ascultă de parcă ar asculta, dar fără să asculte, atunci râde de prostia mea“. Iar al treilea tip de minte este majoritar. Lao Tzu spune: „Dacă majoritatea oamenilor nu râd de tine, fii atent, că probabil spui ceva greșit. Dacă majoritatea râd, numai atunci spui ceva adevărat. Atunci când majoritatea te cred unprost, există o posibilitate să fii un om înțelept; altfel, nu există nici o posibilitate“.

Pentru Aristotel, Heraclit pare un zăpăcit. Și pentru oamenii de azi va părea la fel, pentru că Aristotel domină în toate universitățile din lume. Acum pretutindeni se predă logica, nu misterul. Studenții de pretutindeni sunt învățați să fie raționali, nu mistici. Fiecare este instruit să fie precis. Dacă vrei să fii precis, trebuie să te miști pe orizontală. Acolo A este A, B este B, A nu este niciodată B. Dar în abisul misterios al verticalei, granițele se întâlnesc și se contopesc. Bărbatul e femeie, femeia e bărbat; ce e corect e greșit, ce e greșit e corect; întunericul e lumină, lumina e întuneric; viața e moarte, moartea e viață. Toate granițele se întâlnesc și se contopesc.

De aceea, Dumnezeu este un mister, nu un silogism. Cei care oferă dovezi ale existenței lui Dumnezeu fac un lucru imposibil; dovezile există pe orizontală.

Dumnezeu este un mister, nu un silogism.

Ăsta este sensul încrederii: cazi în abis, experimentezi abisul, dispari pur și simplu în el... și știi. Știi numai atunci când mintea nu e, niciodată înainte.

Proștii, deși aud,

Sunt ca surzii;

În cazul lor e valabilă afirmația

Că ori de câte ori sunt prezenți

Sunt absenți.

Oriunde ești prezent, exact acela e locul unde ești absent. Poți fi altundeva, dar nu acolo unde ești. Oriunde ești, nu ești acolo.

În vechile scrieri tibetane se spune că Dumnezeu vine de multe ori la tine, dar nu te găsește niciodată acolo unde ești. Bate la ușa ta, dar gazda nu e acolo – e întotdeauna altundeva. Ești acasă sau în altă parte? Cum să te găsească Dumnezeu? Nu e nevoie să te duci tu la el, fii doar acasă și te va găsi el. El te caută exact cum îl cauți tu pe el. Fii acasă, pentru ca atunci când vine el să te găsească. El vine de milioane de ori, bate la ușă, așteaptă la ușă, dar tu nu ești niciodată acolo.

Heraclit spune:

Proștii, deși aud,

Sunt ca surzii;

În cazul lor e valabilă afirmația

Că ori de câte ori sunt prezenți

Sunt absenți.

Ăsta e somnul: să fii absent, să nu fii prezent pentru clipa prezentă, să fii altundeva.

Ăsta e somnul: să fii absent, să nu fii prezent pentru clipa prezentă, să fii altundeva.

Mulla Nasruddin stătea în cafenea și vorbea despre mărinimia lui. Iar când vorbește el, se lasă dus de val și uită de toate. Când se lăuda el așa cu mărinimia lui, cineva a spus: „Nasruddin, dacă ești atât de mărinimos, de ce nu ne-ai invitat niciodată la tine acasă? Nu ne-ai invitat nici măcar o dată la masă. Ce zici de asta?“ Mulla Nasruddin era atât de înfierbântat, încât a uitat de tot de soția lui, așa că a spus: „Veniți chiar acum!“ Cu cât se apropia de casă, cu atât era maipuțin euforic. Apoi își aduse aminte de soție și i se făcu frică – veneau treizeci de persoane. Chiar în fața casei, spuse: „Stați așa! Știți cu toții că am nevastă. Și voi aveți neveste, așa că știți cum e. Lăsați-mă să mă duc mai întâi s-o conving, și pe urmă vă chem înăuntru“. A intrat în casă și a dispărut.

Ei au așteptat și au tot așteptat, iar el nu a mai venit, așa că au bătut la ușă. Nasruddin îi povestise soției lui ce se întâmplase, că se lăudase prea mult cu mărinimia lui și căzuse în plasă. Soția lui a spus: „Dar nu avem ce să punem pe masă la treizeci de persoane, iar la ora asta târzie nu se mai poate face nimic!“ Nasruddin i-a spus: „Fă un lucru: când o să mai bată la ușă, ieși și spune-le că Nasruddin nu e acasă“.

Soția lui a făcut întocmai. Când ei au bătut la ușă, a ieșit și a spus: „Nasruddin nu e acasă“.

Ei au spus: „Lucrul ăsta ne miră, pentru că am venit împreună cu el, el a intrat în casă și nu l-am văzut ieșind. Suntem treizeci de persoane care îl

așteptăm aici, pe trepte. Du-te și caută-l. Trebuie că se ascunde undeva în casă“.

Soția lui Nasruddin a intrat în casă și l-a întrebat ce să facă. El s-a înfierbântat. A spus: „Stai așa!“ A ieșit afară și a spus: „Cum adică s-a ascuns? Putea să fi ieșit pe ușa din spate!“

În logica lui, a uitat complet de sine. Logica e corectă, argumentul este corect, numai că el a uitat că el însuși spunea asta.

Asta ți se întâmplă și ție în fiecare zi. Nu ești prezent. Nu ești prezent nici pentru lume, nici pentru tine. Ăsta este somnul. Atunci, cum să auzi? Atunci, cum să vezi? Atunci, cum să simți? Dacă nu ești prezent aici și acum, toate ușile sunt închise. Ești un om mort, nu ești viu. De asta Iisus le spune iarăși și iarăși ascultătorilor săi: „Dacă aveți urechi, mă auziți; dacă aveți ochi, mă vedeți!“

Probabil că Heraclit a găsit mulți oameni care aveau urechi, dar nu auzeau, care aveau ochi, dar nu vedeau, deoarece casele lor erau complet goale. Stăpânul nu era acasă. Ochii priveau, urechile auzeau, dar stăpânul nu era înăuntru. Ochii sunt exact ca ferestrele; dacă nu te uiți pe ele, ele nu văd. Cum să vadă o fereastră? Trebuie să stai la fereastră, numai atunci vezi. Fereastra e doar fereastră, ea nu are simțuri. Dacă ești tu acolo, atunci se schimbă treaba.

Corpul este ca o casă, iar mintea călătorește; stăpânul e veșnic în altă parte, în călătorie, iar casa rămâne goală.

Corpul este ca o casă, iar mintea călătorește; stăpânul e veșnic în altă parte, în călătorie, iar casa rămâne goală. Iar viața bate la ușă – poți s-o numești Dumnezeu sau cum vrei, numele nu contează; numește-o

existență – așadar existența bate întruna la ușă, dar stăpânul nu e niciodată acolo. Acesta este somnul.

Omul nu trebuie să vorbească și să acționeze de parcă ar dormi.

Acționează, vorbește pe deplin conștient și vei constata că în tine se produce o schimbare formidabilă. Însuși faptul că ești conștient îți schimbă acțiunile.

Atunci nu mai păcătuiești. Nu că trebuie să te controlezi, nu! Controlul este un înlocuitor de proastă calitate al conștienței, un înlocuitor foarte prost; el nu ajută prea mult. Dacă ești conștient, nu e nevoie să-ți controlezi mânia, căci atunci când conștientizezi mânia nu apare niciodată. Conștiența și mânia nu pot exista împreună, nu pot conviețui. Același lucru este valabil și pentru invidie. În starea de conștiență,

multe lucruri dispar pur și simplu – toate lucrurile care sunt negative.

Este exact ca lumina. Când în casa ta e lumină, mai poate exista întunericul acolo? Fuge pur și simplu. Când în casa ta e lumină, mai poți să te împiedici de lucrurile din jur, mai poți să te lovești de perete? Este lumină, vezi unde e ușa, ajungi la ea și ieși sau intri. Când e întuneric, bâjbâi, te împiedici, cazi. Când nu ești conștient, bâjbâi, te împiedici, cazi. Mânia nu e decât împiedicare; invidia nu e decât bâjbâit în întuneric. Tot ce e rău e rău, nu din cauza lucrului în sine, ci din cauză că tu trăiești în întuneric.

Dacă Iisus vrea să fie mânios, el poate să fie; el poate folosi mânia. Tu nu poți s-o folosești – tu ești folosit de ea. Dacă Iisus consideră că va fi bun și folositor, poate să folosească orice, el e un stăpân. Iisus poate să fie mânios fără a fi mânios. Mulți oameni au lucrat cu Gurdjieff, și el era un om cumplit. Când se mânia, se mânia cumplit, semăna cu un

criminal! Însă ăsta era doar un joc, doar un mijloc de a ajuta pe cineva. Și, imediat, fără nici o trecere, se uita la altcineva și zâmbea. Apoi se uita iarăși la persoana pe care se mâniase și era iarăși mânios și înspăimântător.

Este posibil. Atunci când ești conștient poți să te folosești de orice! Până și otrava devine elixir atunci când ești conștient. Iar atunci când dormi, chiar și elixirul devine otravă, pentru că toată treaba depinde de faptul dacă ești atent sau nu. Acțiunile nu contează; ceea ce contează este să fii conștient, să fii atent. Ce faci nu e important.

A fost odată un mare maestru, un maestru budist, Nagarjuna. Într-o zi a venit un hoț la el. Hoțului îi căzuse tare drag Nagarjuna, pentru că nu mai văzuse un om atât de frumos și de bun. Și hoțul l-a întrebat: „Există vreo posibilitate să evoluez și eu? Dar trebuie să-ți spun un lucru: sunt hoț. Și încă ceva: nu mă pot lăsa de hoție, așa că te rog să nu faci din asta o condiție. Fac tot ce spui, dar de furat nu mă pot lăsa. Am încercat de multe ori, dar fără rezultat, așa că mi-am acceptat soarta. Sunt hoț și am să rămân hoț, așa că să nu mai vorbim despre asta. Am vrut să fie clar de la început“. Nagarjuna a spus: „De ce ți-e frică? Cine o să spună despre tine că ești hoț?“ Hoțul a spus: „Dar ori de câte ori mă duc la un călugăr sau la un preot, întotdeauna mi se spune: „Mai întâi lasă-te de furat“. Nagarjuna a râs și a spus: „Atunci trebuia să te duci la hoți. De ce ar interesa pe cineva dacă ești hoț sau nu? Pe mine nu mă interesează!”

Hoțul s-a bucurat foarte tare. A spus: „Atunci e în regulă. Se pare că acum pot să devin discipol. Tu ești maestrul potrivit”.

Nagarjuna l-a acceptat și i-a spus: „Acum poți să te duci să faci ce vrei, dar cu o singură condiție: Fii atent! Du-te și sparge o casă, intră, fură, fă

ce vrei, asta nu mă privește pe mine, eu nu sunt hoț – dar fă-o cu deplină conștiență. Conștientizează tot ce faci“.

Hoțul nu s-a prins că i se întinsese o capcană. A spus: „Atunci, e în regulă. Am să încerc“.

După trei săptămâni s-a întors la maestru și a spus: „M-ai păcălit. Am văzut că dacă sunt conștient nu pot să fur“.

Nagarjuna a răspuns: „Asta e treaba ta. Tu decizi dacă vrei să fii conștient sau vrei să fii hoț. Pe mine nu mă interesează ce hotărăști tu“.

„Da, numai că acum nu mai e așa simplu. Am simțit gustul conștienței, și era atât de bun, încât nu-mi mai vine să renunț la ea. Chiar noaptea trecută am reușit pentru prima dată să pătrund în palatul regelui. Am intrat în vistierie. Puteam să fiu cel mai bogat om din lume, dar m-am luat după tine și am fost conștient.Și atunci, dintr-odată, n-am mai simțit nici o dorință să fur. Diamantele mi se păreau pietre obișnuite. Era o prostie să fur niște pietre obișnuite. Am hotărât că nu merită.“

Odată ce ai cunoscut starea de conștiență, nimic nu mai merită – ai cunoscut cea mai mare binecuvântare a vieții. Dintr-odată, multe lucruri își pierd importanța, devin prostești; motivația dispare, dorința dispare, visurile se destramă.

Odată ce ai cunoscut starea de conștiență, nimic nu mai merită.

Omul nu trebuie să vorbească și să acționeze

De parcă ar dormi.

Cei treji au o singură lume în comun.

Cei care dorm au fiecare o lume privată, a lor.

Visele sunt private, absolut private! Nimeni nu poate să intre în visul tău. Nu poți să împarți un vis cu persoana iubită. Soțul și soția dorm în același pat, dar visează separat. Nu poți să împarți un vis pentru că el e nimic – cum să împarți nimic? Este ca un balon de săpun, absolut nonexistențial. Nu poți să-l împarți, trebuie să visezi singur.

Din cauză că există atâția oameni care dorm, există atâtea lumi. Fiecare are lumea lui; dacă dormi, trăiești închis în propriile gânduri, concepții, vise, dorințe. Ori de câte ori te întâlnești cu altcineva, se ciocnesc două lumi. Lumi în coliziune – asta e situația.

Uită-te la un cuplu care stă de vorbă; de fapt, nu stau de vorbă deloc. Soțul vorbește despre serviciu, despre salariu; soția se gândește la rochiile pentru Crăciun. Fiecare dintre ei are lumea lui interioară, privată, dar lumile lor private se întâlnesc undeva – se ciocnesc, mai degrabă –, pentru că rochiile soției depind de salariul soțului, iar salariul soțului trebuie să asigure rochiile soției. Soția spune „Iubitule", dar în spatele cuvântului „iubit" sunt rochiile; ea se gândește la ele. De fiecare dată când soția spune „Iubitule", soțului i se face imediat frică. El nu o arată, bineînțeles, pentru că atunci când cineva îți spune „Iubitule", nu poți să arăți că ți-e frică. El spune: „Ce este, dragă? Te simți bine?", dar în sufletul lui îi e frică, pentru că se gândește la salariu și știe că vine Crăciunul și că salariul lui e în pericol.

Soția lui Mulla Nasruddin îi spunea: „Ce s-a întâmplat? În ultimul timp, nici măcar când plâng și lacrimile mi se rostogolesc pe obraz nu mă întrebi «De ce plângi?»".

Nasruddin a spus: „Ajunge! – mă costă prea mult să întreb. Am făcut de multe ori greșeala asta în trecut, și m-am învățat minte, căci lacrimile alea nu sunt doar lacrimi, în spatele lor se ascund rochii, o casă nouă,

mobilă nouă, o mașină nouă, multe lucruri. Lacrimile alea sunt doar începutul“.

Dialogul nu e posibil, pentru că în fiecare există o lume privată. Numai conflictul este posibil.

Visele sunt private, adevărul nu.

Visele sunt private, adevărul nu. Adevărul nu poate să fie privat – adevărul nu poate să fie al meu sau al tău, adevărul nu poate să fie creștin sau hindus, indian sau grec. Adevărul nu poate fi privat. Visele sunt private. Ține minte, tot ce e privat aparținelumii viselor. Adevărul este un cer deschis; el este unul pentru toți.

Or fi vorbind Lao Tzu, Buddha și Heraclit în limbi diferite, însă toți vor să spună același lucru, indică același lucru. Ei nu trăiesc în lumi private. Lumea privată a dispărut o dată cu visele și dorințele lor, odată cu mintea. Mintea are o lume privată, dar conștiința nu are lumi private. Cei treji au o lume în comun... Toți cei care sunt treji au o singură lume în comun – care este existența. Iar toți cei care dorm și visează au propriile lor lumi.

Trebuie să renunți la lumea ta; asta este singura renunțare pe care ți-o cer. Nu spun să-ți lași nevasta, nu spun să-ți lași slujba, nu spun să lași totul, nu! Îți spun doar să abandonezi lumea viselor, propria lume a viselor. Pentru mine, asta înseamnă să fii sannyasin. Vechii sannyasini părăseau această lume, cea vizibilă. Plecau în Himalaya, își lăsau nevestele și copiii, or nu ăsta e rostul. Nu asta e lumea care trebuie părăsită; cum să o părăsești? Chiar și Himalaya aparține acestei lumi. Adevărata lume la care trebuie să renunți este mintea, lumea privată care visează. Dacă renunți la ea, chiar și atunci când stai în piață ești în

Himalaya. Dacă nu renunți la ea, și în Himalaya vei crea în jurul tău o lume privată.

Cum să scapi de tine? Oriunde te duci, vei fi cu tine. Oriunde te duci, te vei purta la fel. Situațiile pot să fie altele, dar cum poți să fii tu altul? Vei dormi și în Himalaya. Care e diferența că dormi în Pune sau în Boston, că dormi în Londra sau în Himalaya? Oriunde ai fi, vei visa. Lasă-te de visat! Fii mai vigilent, mai atent. Dintr-odată visele vor dispărea, și odată cu visele vor dispărea și toate suferințele.

Tot ce vedem când suntem treji e moarte,

Când dormim, vise.

Fragmentul ăsta e cu adevărat frumos. Ori de câte ori dormi vezi vise, iluzii – propria ta creație, lumea ta privată. Când ești treaz, ce vezi? Heraclit spune: „Când ești treaz, vezi pretutindeni în jur moarte“.

Poate de asta nu vrei să vezi. Poate de asta visezi și te înconjori cu un nor de vise, astfel încât să nu fii nevoit să te confrunți cu moartea. Dar ține minte un lucru: un om devine religios numai atunci când întâlnește moartea, niciodată înainte.

Când te întâlnești cu moartea, când ești cu ea față în față, când nu o eviți, când nu te eschivezi, când nu fugi, când nu te înconjori cu un nor – când ești față în față cu realitatea morții –, devii dintr-odată conștient că moartea e viață. Cu cât pătrunzi mai adânc în moarte, cu atât pătrunzi mai adânc în viață, pentru că, spune Heraclit, contrariile se întâlnesc și se contopesc, devin una.

Ține minte, dacă încerci să fugi de moarte, fugi și de viață. De asta arăți ca un mort. Ăsta e paradoxul: fugi de moarte și rămâi mort; înfruntă

moartea și devii viu. În clipa în care înfrunți moartea atât de adânc, atât de intens încât simți că mori – apare criza. Asta e crucea lui Iisus, criza muribundului. În clipa aceea mori într-o lume – lumea orizontalei, lumea minții – și învii în altă lume.

Învierea lui Iisus nu e un fenomen fizic. Creștinii au creat în mod inutil atâtea teorii în jurul ei. Nu este o înviere a acestui corp, este o înviere în altă dimensiune a acestui corp; este o înviere în altă dimensiune a altui corp, care nu moare niciodată. Acest corp este temporar, acel corp este veșnic. Iisus învie în altă lume, lumea adevărului. Lumea privată a dispărut.

În ultima clipă, Iisus spune că e îngrijorat. Chiar și un om ca Iisus e îngrijorat când e pe moarte, așa trebuie să fie. El îi spune lui Dumnezeu: „Dumnezeul meu, pentrum-ai părăsit?“ El ar vrea să se agațe de orizontală, ar vrea să se agațe de viață – chiar și un om ca Iisus!

În ultima clipă, Iisus spune că e îngrijorat. Chiar și un om ca Iisus e îngrijorat când e pe moarte, așa trebuie să fie. El îi spune lui Dumnezeu: „Dumnezeul meu, pentru ce m-ai părăsit?“ El ar vrea să se agațe de orizontală, ar vrea să se agațe de viață – chiar și un om ca Iisus!

Așa că nu trebuie să te simți vinovat. Și tu ai vrea să te agăți de viață. Acesta este omul din Iisus, și este mai uman decât Buddha și Mahavira. Acesta este omul; ajunge față în față cu moartea și e tulburat, plânge, dar nu dă înapoi; nu se prăbușește. Imediat își dă seama ce cere, apoi spune: „S-a isprăvit!“ – se destinde, capitulează. Imediat roata se întoarce – nu mai e pe orizontală; a intrat pe verticală, în adâncime. Acolo el învie întru veșnicie.

Mori pentru timp, ca să învii în veșnicie; mori pentru minte, ca să devii viu în conștiință. Mori pentru gândire ca să te naști în conștiență.

Heraclit spune: „Tot ce vedem când suntem treji e moarte...“ De asta trăim în vise, de asta luăm somnifere, narcotice, droguri – ca să nu înfruntăm realitatea. Dar realitatea trebuie înfruntată. Dacă o înfrunți, realitatea devine adevăr; dacă fugi de ea, trăiești în minciună. Dacă înfrunți realitatea, realitatea devine ușa spre adevăr. Realitatea este moartea; trebuie să înfrunți asta. Iar adevărul va fi viață, viață veșnică, viață din abundență, viață care nu se sfârșește niciodată.

Conștientizarea și centrarea

Mai întâi trebuie să lămurim ce se înțelege prin conștientizare. Mergi pe stradă. Ești conștient de multe lucruri – de magazine, de oamenii care trec pe lângă tine, de trafic, de toate. Ești conștient de multe lucruri, numai de un lucru nu ești conștient – și anume, de tine. Mergi pe stradă, ești conștient de multe lucruri, numai de tine nu ești conștient! Această conștiență de sine (conștientizarea sinelui) a fost numită de Gurdjieff „neuitare de sine“. Gurdjieff spune: „Permanent, oriunde ai fi, amintește-ți de tine“.

Indiferent ce faci, fă permanent un lucru în sinea ta: fii conștient că tu faci acel lucru. Fii conștient de tine când mănânci, când mergi, când asculți, când vorbești. Când ești supărat, fii conștient că ești supărat. Această permanentă neuitare de sine creează în tine o energie foarte subtilă. Începi să fii o ființă cristalizată.

În mod obișnuit ești o masă fluidă, o combinație de multe lucruri, fără un centru. Lucruri în constantă deplasare și schimbare, fără un stăpân

înăuntru. Conștiența te face stăpân. Și când spun stăpân, mă refer la prezență – o prezență continuă. Indiferent ce faci sau nu faci, un lucru trebuie să fie constant în conștiința ta, și anume că exiști.

Simpla conștiență de sine creează un centru – un centru de liniște, un centru de autoritate interioară. Este un centru de putere lăuntrică. De asta buddha-șii vorbesc despre „focul conștienței“ – este un foc. Dacă începi să devii conștient, începi să simți în tine o energie nouă, un foc nou, o viață nouă. Și datorită acestei vieți noi, acestei energii noi, multe lucruri care te dominau dispar pur și simplu. Nu trebuie să te lupți cu ele.

În mod obișnuit, te lupți cu supărarea, cu lăcomia, cu sexul, din cauză că ești slab. Așa că, în realitate, nu lăcomia, sexul, supărarea sunt problema, slăbiciunea este problema. Odată ce începi să fii mai tare în interior, odată ce începi să simți o prezență interioară – care ești tu –, energiile tale se cristalizează, se centrează într-un singur punct, și se naște un sine. Eul este o interpretare falsă a sinelui. Fără să ai un sine, continui să crezi că ești un sine – ăsta este eul. Eul înseamnă un sine fals.

Maulungputra, un căutător al adevărului, a venit la Buddha. Buddha l-a întrebat: „Ce cauți?“

Maulungputra a răspuns: „Îmi caut sinele. Ajută-mă!“

Buddha i-a cerut să promită că va face tot ce i se spune, la care Maulungputra a început să plângă și a spus: „Cum pot să promit? Nu sunt – nu sunt încă, cum să promit? Nu știu ce am să fiu mâine, nu am un sine care să promită, așa că nu-mi cere imposibilul. Am să-mi dau toată silința – asta e tot ce pot să spun. Am să mă strădui. Dar nu pot să

spun că voi face tot ce spui, căci cine o să facă? Eu îlcaut pe cel care poate să promită și să se țină de promisiune. Eu nu sunt încă“.

Buddha a spus: „Asta am vrut să aud, Maulungputra. Dacă ai fi promis, te dădeam pe ușă afară. Dacă ai fi spus «Îți promit că am să fac», aș fi știut că de fapt nu ești în căutarea sinelui, pentru că cel care își caută sinele trebuie să știe că el nu este încă. Altfel, care e scopul căutării? Dacă ești deja, nu mai e nevoie să cauți. Tu nu ești! Iar dacă poți să simți acest lucru, atunci eul se evaporă“.

Eul este o noțiune falsă despre ceva care nu există deloc. Sinele înseamnă centrul care poate să promită. Acest centru se creează fiind permanent conștient, constant conștient. Fii conștient că faci ceva – că stai, că acum te duci la culcare, că acum adormi, că te prăbușești în somn. Încearcă să fii conștient clipă de clipă, și vei începe să simți că în tine se naște un centru; lucrurile au început să se cristalizeze, și există o centrare. Acum totul se raportează la un centru.

Eul este o noțiune falsă despre ceva care nu există deloc.

Noi suntem lipsiți de un centru. Uneori ne simțim centrați, dar asta numai pentru că atunci există o situație care ne face conștienți. Ori de câte ori te afli pe neașteptate într-o situație primejdioasă, începi să simți în tine un centru, pentru că în caz de primejdie devii conștient. Dacă cineva vrea să te omoare, în clipa aceea nu poți gândi; nu poți să fii inconștient în acea clipă, întreaga ta energie e centrată, și acea clipă se solidifică. Nu poți să te deplasezi în trecut, nu poți să te deplasezi în viitor – această clipă devine totul. Și atunci nu ești conștient numai de ucigaș – devii conștient de tine, cel care urmează să fie ucis. În acel moment începi să simți în tine un centru.

De asta jocurile periculoase prezintă atracție. Când Hillary a escaladat pentru prima dată Everestul, trebuie să fi simțit dintr-odată un centru în el. La fel și cel care a pus pentru prima dată piciorul pe Lună. De asta pericolul atrage. Conduci o mașină, și mărești tot mai mult viteza, până când viteza devine periculoasă. Atunci nu mai poți să gândești; gândurile încetează. Atunci nu poți să visezi, nu te poți lăsa în voia imaginației. Atunci prezentul devine solid. În acel moment periculos când în orice fracțiune de secundă poți să mori, devii conștient de un centru în interiorul tău. Pericolul prezintă atracție pentru că numai în caz de pericol te simți centrat.

De asta jocurile periculoase prezintă atracție. De asta pericolul atrage. Atunci nu mai poți să gândești; gândurile încetează. Atunci nu poți să visezi, nu te poți lăsa în voia imaginației. Atunci prezentul devine solid.

Nietzsche spune undeva că războiul trebuie să continue, pentru că numai în război se simte uneori un sine – un centru –, deoarece războiul înseamnă pericol. Iar atunci când moartea devine o realitate, viața devine intensă. Când moartea e aproape, viața devine intensă și ești centrat. Atunci când în orice moment ești conștient de tine, există centrare. Dar dacă această conștientizare ține de situație (apare într-o anumită situație), când situația a luat sfârșit, centrarea va dispărea.

Așadar, caută să fii conștient în orice activitate obișnuită, nu doar în situații de criză. Când stai pe scaun, caută să fii conștient nu numai de scaun, nu numai de cameră, nu numai de mediul ambiant, ci și de tine, cel care stă pe scaun. Închide ochii și simte-te; coboară în tine și simte-te.Eugen Herrigel învăța cu un maestru zen arta tragerii cu arcul. Învăța de trei ani această artă. Iar maestrul spunea mereu: „E bine. Ce faci tu e bine, dar nu destul”. Herrigel a devenit un arcaș iscusit. Nimerea ținta în

procent de sută la sută, și totuși maestrul spunea: „Te descurci bine, dar nu destul“.

Herrigel era intrigat. „Dar ce vrei mai mult? Nu ratez nici măcar o dată. Dintr-o sută de ținte, le nimeresc pe toate!“ Se spune că maestrul zen a spus: „Pe mine nu mă interesează cum tragi cu arcul sau dacă nimerești ținta. Mă interesezi tu. Ai ajuns un tehnician desăvârșit, însă atunci când arcul slobozește săgeata, nu ești conștient de tine, așa că e zadarnic! Când direcționezi săgeata în arc, trebuie și în interior să-ți direcționezi conștiența. Dacă ratezi ținta, nu contează, dar ținta lăuntrică nu trebuie ratată. Ai ajuns tu un tehnician desăvârșit, dar ești un imitator“. Însă pentru mintea occidentală sau, de fapt, pentru mintea modernă – iar mintea occidentală este mintea modernă – acest lucru este foarte greu de conceput. Pare un nonsens. Arta arcașului constă în eficiența nimeririi țintei.

Herrigel era din ce în ce mai dezamăgit, și într-o zi a spus: „Renunț. E imposibil. Atunci când ții ceva, toată atenția ta este îndreptată spre țintă, spre obiect, și dacă vrei să fii un arcaș perfect, trebuie să uiți de tine – să fii atent numai la țintă și să uiți de toate. Numai ținta trebuie să existe“. Dar maestrul zen îl silea continuu să-și creeze încă o țintă în interior. El spunea că săgeata trebuie să fie dublu orientată: să fie ațintită spre ținta exterioară, dar și spre cea interioară – sinele.

Dar lui Herrigel îi era cu neputință să priceapă ce îi spunea maestrul, așa că s-a hotărât să plece. A venit să-și ia la revedere de la maestru, însă a trebuit să aștepte, pentru că maestrul era ocupat, trăgea la țintă, învățând pe altcineva. Herrigel s-a așezat să aștepte ca maestrul să se elibereze. Pentru prima dată, nu era implicat, stătea și se uita. Și-atunci, dintr-odată, a fost atent la maestru și și-a dat seama de conștiența

dublu orientată a acestuia. Maestrul țintea. Timp de trei ani Herrigel fusese permanent cu același maestru, dar niciodată nu se uitase ce făcea el, fusese preocupat de propriul său efort. Acum, pentru prima dată a văzut și și-a dat seama. S-a ridicat imediat, a venit la maestru, i-a luat arcul din mână, a țintit și a slobozit săgeata. Iar maestrul a spus: „Perfect! Pentru prima dată, ai reușit! Mă bucur!“

Ce făcuse Herrigel? Pentru prima dată, a fost centrat în sine. Ținta era acolo, dar și el era acolo, era prezent.

Așa că, indiferent ce faci – orice, chiar și când stai doar –, fii dublu orientat. Ia aminte la ce se petrece în afară, dar ia aminte și la cine este în interior.

Lin-chi ținea o prelegere într-o dimineață, și cineva a întrebat dintr-odată: „Cine sunt eu?“ Lin-chi a coborât în sală și s-a dus la omul respectiv. Toată sala a încremenit. Nimeni nu înțelegea ce făcea, de ce nu răspunsese de pe estradă. Lin-chi s-a oprit în fața celui care întrebase și l-a privit în ochi un timp, după care a spus: „Nu mă întreba pe mine. Intră în tine și descoperă cine întreabă. Închide ochii. Nu întreba «Cine sunt eu?» Intră în tine și descoperă cine e cel din interior care pune întrebarea asta. Uită de mine. Găsește sursa întrebării. Intră adânc în tine!“

Se spune că omul a închis ochii, a rămas liniștit și apoi, dintr-odată, s-a luminat. A deschis ochii, a râs, i-a atins lui Lin-chi picioarele și a spus: „Tu mi-ai răspuns.Am pus multora întrebarea asta și am primit multe răspunsuri, însă nici unul nu s-a dovedit cel adevărat. Tu ai fost singurul care mi-a răspuns“.

Poate să răspundă cineva la întrebarea ta „Cine sunt eu?“ În situația de mai sus, cu mii de ochi ațintiți asupra lui și într-o liniște mormântală, omul acela a închis ochii și, dintr-odată, a devenit conștient de esența lui tainică.

Acest lucru trebuie descoperit, iar conștientizarea este metoda de a descoperi această esență tainică. Cu cât ești mai inconștient, cu atât ești mai departe de tine însuți. Cu cât ești mai conștient, cu atât te apropii mai mult de tine. Atunci când conștiența este totală, ești în centru. Când gradul de conștiență este mai mic, ești mai aproape de periferie. Când ești inconștient, ești la periferie, unde centrul este complet uitat. Acestea sunt cele două moduri de deplasare.

Cu cât ești mai inconștient, cu atât ești mai departe de tine însuți.

Te poți deplasa spre periferie – atunci te deplasezi spre inconștiență. Când te uiți la un film, când stai undeva și asculți muzică uitând de tine, ești la periferie. Când citești Bhagavad Gita sau Biblia sau Coranul și uiți de tine, ești la periferie. Indiferent ce faci, dacă nu uiți de tine, ești aproape de centru. Apoi, dintr-odată, într-o zi ești în centru, ai energie. Acea energie este foc. Întreaga viață, întreaga existență este energie, este foc. Foc este numele vechi; acum i se spune electricitate. Omul l-a etichetat cu multe, multe denumiri, dar „foc“ e bine. Electricitatea pare un pic cam moartă; focul este mai viu.

Acționează cu atenție. Drumul e lung și anevoios, și e greu să fii conștient, atent chiar și o singură clipă; mintea pâlpâie continuu. Însă nu e cu neputință. Este anevoios, este greu, dar nu imposibil. Este posibil pentru fiecare. Este nevoie doar de efort, un efort din toată inima. Nimic nu trebuie lăsat pe dinafară; nimic din interior nu trebuie

lăsat neatins. Pentru conștiență trebuie sacrificat totul; numai atunci este descoperită flacăra lăuntrică. E acolo.

Unitatea esențială la toate religiile care au existat și vor exista vreodată este acest singur cuvânt conștiență.

Iisus spune o parabolă... Stăpânul unei case mari a plecat și le-a spus servitorilor săi să fie permanent atenți, să vegheze, pentru că el se poate întoarce în orice clipă. Așa că ei trebuiau să fie atenți zi și noapte, continuu. Nu le-a dat o zi fixă, o oră anume, o dată fixă. Dacă le-ar fi spus: „Mă întorc în cutare zi, la cutare oră“, ei ar fi putut să doarmă, ar fi putut să facă ce voiau și să fie atenți numai în ziua respectivă și la ora precizată. Însă el le-a spus că se poate întoarce în orice clipă, așadar ei trebuiau să stea de veghe noapte și zi.

Aceasta este o parabolă despre viață. Nu poți să amâni. Stăpânul poate să vină în orice clipă. Trebuie să stai permanent de veghe, să fii continuu atent.

Stăpânul poate să vină în orice clipă. Trebuie să stai permanent de veghe, să fii continuu atent.

Atenția, conștiența este tehnica de a te centra, de a ajunge la focul lăuntric. Este acolo, ascuns; poate fi descoperit. Și odată descoperit, numai atunci putem intra în templu – nu înainte, niciodată înainte.

Însă noi ne amăgim prin simboluri. Simbolurile trebuie să ne arate realitățileadânci, însă noi ne folosim de ele pentru a ne amăgi. Ardem tămâie, ne închinăm la lucruri exterioare și ne simțim împăcați că am făcut ceva. Ne simțim religioși fără să fim deloc religioși. Asta se întâmplă; asta a devenit pământul. Fiecare se crede religios numai pentru că urmează simboluri exterioare, fără foc lăuntric.

Fă eforturi chiar dacă dai greș. La început vei eșua. Vei eșua iar și iar, dar chiar și eșecul te va ajuta. Când nu reușești să fii conștient măcar o clipă, îți vei da seama pentru prima dacă cât de inconștient ești.

Când mergi pe stradă, nu poți să faci câțiva pași fără să devii inconștient, fără să uiți de tine. Citești un indicator și uiți de tine. Trece cineva, te uiți la el, și uiți de tine.

Eșecurile te vor ajuta. Îți vor arăta cât de inconștient ești. Și chiar și atunci când devii conștient că ești inconștient, câștigi o anume conștiență. Dacă un nebun devine conștient că e nebun, e pe drumul către însănătoșire.Ai încercat să nu te superi, ți-ai impus de multe ori acest lucru, și totuși te superi în continuare. Ai încercat să nu fii lacom, dar mereu cazi în capcana lăcomiei. Ai încercat tot felul de lucruri ca să te schimbi, dar nimic n-a avut succes. Ai rămas același.

Și iată că eu îți spun că există un secret simplu – conștientizarea. Îți vine greu să crezi că simpla conștientizare te va ajuta, când nimic altceva nu ți-a fost de folos? Un secret este o cheie. Cheile sunt mici. O cheie mică poate să deschidă un lacăt mare.

Când oamenii îl întrebau pe Buddha: „Ce-ar trebui să facem să nu ne supărăm sau ce ar trebui să facem să nu fim lacomi sau ce ar trebui să facem să nu mai fim atât de obsedați de sex sau de mâncare?“, răspunsul lui era mereu același: „Fiți conștienți. Aduceți conștiența în viața voastră“.

Discipolul lui, Ananda, asculta cum oamenii îi prezentau fiecare problema lui, boala lui, și era nedumerit că rețeta era aceeași. De aceea l-a întrebat: „Ce e cu tine? Ei vin cu boli diferite – unul e bolnav de lăcomie, altul e bolnav de sex, și tot așa –, dar tu le prescrii tuturor

aceeași rețetă“. Iar Buddha a spus: „Bolile lor sunt diferite, întocmai ca visele lor“.

Dacă două sute de persoane dorm, ele au două sute de vise. Dar dacă fiecare vine și mă întreabă cum să scape de visul său, medicamentul este același: Trezește-te! N-am să dau fiecăruia alt medicament; rețeta o să fie aceeași. Medicamentul poate fi numit conștientizare sau atenție concentrată, sau luare-aminte, sau meditație – există diverse nume pentru același medicament.Analistul și martorul

Abordarea occidentală este să te gândești la problemă, să-i găsești cauzele, să intri în istoria problemei, în trecutul problemei, să dezrădăcinezi problema chiar de la început. Să decondiționezi mintea sau să recondiționezi mintea, să recondiționezi trupul, să înlături toate imprinturile care au fost lăsate pe creier – asta este abordarea occidentală. Psihanaliza pătrunde în memorie; ea lucrează acolo. Intră în copilăria ta, în trecutul tău; merge înapoi. Descoperă de unde a apărut problema – poate cu cincizeci de ani în urmă, când erai copil, problema a apărut în relația cu mama ta – apoi se întoarce.

O istorie de cincizeci de ani! O afacere care trenează de foarte mult timp. Dar găsirea cauzelor unei probleme și rezolvarea ei nu sunt de mare ajutor, pentru că există milioane de probleme; nu e numai o chestiune de o singură problemă. Dacă te ocupi de fiecare problemă, pentru a-ți rezolva problemele dintr-o viață vei avea nevoie de milioane de vieți! Va trebui să te naști iar și iar, de milioane de ori. Iar acele milioane de vieți în care vei rezolva problemele acestei vieți vor crea fiecare propriile lor probleme... și așa mai departe. Este absurd!

Dar și corpul este supus aceleiași abordări psihanalitice: rolfing, bioenergetică și alte metode care încearcă să elimine imprinturile asupra corpului, din musculatură. Iarăși se intră în istoria corpului. Dar un lucru e sigur la ambele abordări, care lucrează după același șablon logic – problema vine din trecut, așa că ea trebuie cumva atacată în trecut.

Mintea omului a încercat mereu să facă două lucruri imposibile. Unul e să reformeze trecutul – ceea ce nu se poate. Trecutul e trecut, s-a întâmplat, în trecut nu se poate intra cu adevărat, se poate intra cel mult în amintiri; ăsta nu e trecutul adevărat, sunt doar amintiri. Trecutul nu mai este, deci nu poți să-l reformezi. Ăsta este unul dintre țelurile imposibile ale omenirii, și omul a suferit foarte mult din cauza lui. Vrei să desfaci trecutul – cum să-l desfaci? Trecutul este absolut. Trecutul înseamnă că întregul potențial al unui lucru s-a terminat; el a devenit actual. Acum nu mai există nici o posibilitate să-l reformezi, să-l desfaci, să-l refaci. Nu poți să faci nimic cu trecutul.

Viitorul înseamnă ceea ce nu este încă; nu poți să-l stabilești. Viitorul rămâne deschis la orice.

Iar al doilea lucru imposibil care a dominat mereu mintea omului este stabilirea viitorului – ceea ce iarăși nu se poate. Viitorul înseamnă ceea ce nu este încă; nu poți să-l stabilești. Viitorul rămâne deschis la orice.

Viitorul este potențialitate pură; până când nu se întâmplă, nu poți să fii sigur înprivința lui. Trecutul este certitudine pură; el s-a întâmplat. Acum nu se mai poate face nimic în privința lui. Între trecut și viitor, omul stă în prezent, gândindu-se la imposibil. El vrea să fie sigur cu privire la viitor, la ziua de mâine – ceea ce nu se poate. Să-ți intre bine în minte – nu se poate. Nu-ți irosi clipa prezentă încercând să faci

viitorul sigur. Viitorul este incertitudine; asta este însăși calitatea lui. Nu-ți pierde vremea privind înapoi. Trecutul s-a întâmplat, e un fenomen mort. Nu se poate face nimic în privința lui. Cel mult, poți să-l reinterpretezi, atâta tot. Psihanaliza asta face – îl reinterpretează. Reinterpretarea este posibilă, dar trecutul rămâne același.

În timp ce psihanaliza încearcă să refacă trecutul, astrologia încearcă să facă viitorul sigur. Nici una nu este știință, dar ambele au milioane de adepți, pentru că așa e omul! El vrea să fie sigur cu privire la viitor, așa că se duce să consulte un astrolog, se duce la un ghicitor în Tarot, și există o mie și unu de moduri de a se amăgi. Și apoi există oameni care spun că pot să schimbe trecutul – îi consultă și pe ei.

Sfatul meu e să termini cu prostiile. Nu te mai duce nici la psihanalist, nici la astrolog. Trecutul e terminat – termină și tu cu el. Iar viitorul nu s-a întâmplat încă. Ce-o fi, vei vedea – acum nu se poate face nimic. Poți doar să distrugi momentul prezent, care este singurul moment disponibil, real.

Occidentalii studiază continuu problemele, cum să le rezolve. Ei iau problemele foarte în serios! Le analizează după o logică pe baza unor puncte de plecare, și acea logică pare perfectă. Tocmai am citit o anecdotă.

Un mare filosof și matematician de renume mondial era la bordul unui avion. Stătea pe locul lui și se gândea la probleme de matematică foarte complicate, când deodată căpitanul a anunțat în difuzoare: „Ne cerem scuze, o să avem o ușoară întârziere. Motorul unu s-a oprit, și acum zburăm cu trei motoare“.

După vreo zece minute, alt anunț: „Ne pare rău, întârzierea va fi mai mare. Motoarele doi și trei s-au oprit, și a rămas numai motorul patru în funcțiune“. La care filosoful s-a întors spre cel care stătea lângă el și a spus: „Asta-i bună! Dacă se oprește și celălalt, o să stăm aici sus toată noaptea!“

Când gândești pe o anumită linie, însăși direcția ei face posibile anumite lucruri – chiar și lucruri absurde. Odată ce Freud a deschis ușile unei anumite logici, ea a dominat întregul secol.

Orientalii au o concepție diferită. În primul rând, ei spun că nici o problemă nu e serioasă. În clipa în care spui că nici o problemă nu e serioasă, problema e moartă în procent de nouăzeci și nouă la sută. Întreaga ta viziune cu privire la ea se schimbă.

Orientalii au o concepție diferită. În primul rând, ei spun că nici o problemă nu e serioasă. În clipa în care spui că nici o problemă nu e serioasă, problema e moartă în procent de nouăzeci și nouă la sută. Întreaga ta viziune cu privire la ea se schimbă. În al doilea rând, orientalii spun că problema există pentru că te identifici cu ea. Nu are nici o legătură cu trecutul, nu are nimic de a face cu istoria ei. Există pentru că te identifici cu ea – asta e realitatea. Și asta e cheia rezolvării tuturor problemelor.

De exemplu, ești un om furios. Dacă te duci la un psihanalist, el va spune: „Du-te în trecut... cum a apărut această furie? În ce situații s-a accentuat și s-a imprimat în minteata? Va trebui să ștergem toate imprinturile alea. Va trebui să-ți curățăm complet trecutul“.

Dacă te duci la un mistic oriental, el îți va spune: „Crezi că ești furios, te-ai identificat cu furia – de asta lucrurile merg prost. Data viitoare când

te cuprinde furia, fii doar un privitor, fii doar un martor. Nu te identifica cu furia. Nu spune: «Sunt furios». Uită-te la ea cum se produce de parcă s-ar produce pe un ecran de televizor. Uită-te la tine de parcă te-ai uita la altcineva“.

Ești conștiință pură. Când norul furiei te înconjoară, stai și uită-te la ea, și rămâi vigilent, ca să nu te identifici. Toată treaba este să nu te identifici cu problema. Odată ce ai învățat asta, totul e rezolvat, ai găsit cheia. Și aceeași cheie va deschide toate lacătele. Ea e valabilă și pentru lăcomie, și pentru sex, și pentru orice altceva de care e mintea capabilă.

Orientalii spun să nu te identifici. La asta se referă Gurdjieff când vorbește despre „neuitare de sine“. Nu uita că ești un martor, fii atent – asta spune Buddha. Fii atent că un nor trece pe lângă tine – poate că norul vine din trecut, dar asta nu are importanță. El trebuie să aibă un anumit trecut, nu poate veni așa, din senin. Trebuie că vine dintr-o anumită succesiune de evenimente, dar lucrul ăsta e lipsit de relevanță. De ce să-ți bați capul cu el? Chiar acum, chiar în clipa asta, detașează-te de el. Desprinde-te definitiv de el, puntea poate fi sfărâmată chiar acum – ea poate fi sfărâmată numai acum. Acum e momentul să te dezidentifici de acel nor venit din trecut.

Trecutul și condiționările lui există, însă ele există fie în corp, fie în creier, ele nu există în conștiința ta, deoarece conștiința nu poate fi condiționată.

Trecutul și condiționările lui există, însă ele există fie în corp, fie în creier, ele nu există în conștiința ta, deoarece conștiința nu poate fi condiționată. Conștiința rămâne liberă – libertatea este calitatea ei esențială, libertatea este natura ei. Frumusețea conștiinței este că ea nu cunoaște granițe, nu cunoaște bariere. Conștiința nu poate fi

condiționată. Ani de zile ai primit o anumită educație în cadrul căreia ai cunoscut tot felul de reprimări. Azi îți dai seama că tot acel sistem educațional a fost o nebunie – asta înseamnă că conștiința ta nu s-a identificat cu acel tip de educație. Dacă poți să spui că tot acel sistem educațional a fost o nebunie, înseamnă că nu ești nebun. Sistemul a eșuat; nu a funcționat. Nu ești nebun, de aceea vezi întregul sistem ca o nebunie. Ca să vezi nebunia ca nebunie, e nevoie de sănătate mintală. Numai un om sănătos la cap vede că asta este nebunie. Sistemul educațional nebunesc care ți-a fost impus ani de zile a eșuat; toată acea condiționare represivă a eșuat. Condiționarea nu reușește decât în măsura în care te identifici cu ea. În clipa în care te detașezi de ea, nu mai face parte din conștiința ta.

Frumusețea conștiinței este că ea poate scăpa din toate. Cu o clipă în urmă erai englez; înțelegând absurditatea naționalismului și a rasismului, în clipa următoare nu mai ești englez. Nu spun că pielea ta albă se va schimba; ea va rămâne albă, dar tu nu te mai identifici cu albii; nu mai ești împotriva negrilor. Înțelegi că rasismul e o prostie. Nu spun că doar prin faptul că înțelegi că nu mai ești englez vei uita limba engleză, nu. Ea va rămâne pe mai departe în memoria ta, dar conștiința ta a scăpat, conștiința ta stă pe un deal și se uită în vale – acum, în vale englezul e mort, iar tu stai pe deal, departe, detașat, neatins.Întreaga metodologie orientală se poate reduce la un singur verb: a fi martor. Iar întreaga metodologie occidentală se poate reduce la un singur cuvânt: analiză. Analizând, mergi în cerc. Fiind martor, ieși din cerc.

Întreaga metodologie orientală se poate reduce la un singur cuvânt: (a fi) martor. Iar întreaga metodologie occidentală se poate reduce la un singur lucru: analiză. Analizând, mergi în cerc. Fiind martor, ieși din cerc.

Analiza este un cerc vicios. Dacă, de pildă, începi să-ți analizezi sexualitatea, vrând, nevrând te întorci în trecut ca să vezi când a început ea. La paisprezece ani? Dar atunci a venit așa, din senin? Trebuie că se pregătea în corp, deci când a început? Când te-ai născut? Dar când erai în uterul mamei nu se pregătea? Atunci când? În clipa în care ai fost conceput? Dar înainte de asta jumătate din sexualitatea ta se maturiza în ovulul mamei, iar cealaltă jumătate, în spermatozoidul tatălui. Și dacă mergi mai în urmă, ajungi la Adam și Eva! Și nici chiar atunci nu te oprești, trebuie să mergi până la însuși Dumnezeu Tatăl – de ce l-a creat pe Adam?...

Analiza nu ajută niciodată cu adevărat. Ea te adaptează ceva mai mult la realitatea ta, atâta tot. E un fel de ajustare, te ajută să capeți o oarecare înțelegere a problemelor tale, a genezei lor, a felului cum au apărut. Iar acea înțelegere intelectuală te ajută să te adaptezi mai bine la societate, dar rămâi aceeași persoană. Prin ea nu se produce nici o transformare, nici o schimbare radicală.

A fi martor este o revoluție. Este o schimbare radicală chiar de la rădăcină. Atunci când ești martor, ia ființă un om cu totul nou, deoarece conștiința ta scapă de toate condiționările. Condiționările există în corp și în minte, dar conștiința rămâne necondiționată. Ea este pură, întotdeauna pură. Este virgină; virginitatea ei nu poate fi violată.

Abordarea orientală te face atent la această conștiință virgină, la această puritate, la această inocență. Orientalii pun accentul pe cer, occidentalii pun accentul pe nori. Norii au o geneză; dacă vrei să descoperi de unde provin, trebuie să te duci la ocean, apoi la soare și la evaporarea apei, și la formarea norilor, și la circulația apei în natură, și tot așa te miști în cerc. Este o roată.

Cerul nu are geneză. Cerul este necreat; el nu e produs de nimic. De fapt, pentru ca ceva să existe, în primul rând este nevoie de un cer. Cerul este o necesitate – o condiție sine qua non. Teologul creștin spune că Dumnezeu a creat lumea. Întreabă-l dacă înainte ca Dumnezeu să creeze lumea a existat sau nu vreun cer. Dacă spune că nu a existat nici un cer, unde exista Dumnezeu? Trebuia să aibă un spațiu. Dacă nu exista nici un spațiu, unde a creat el lumea? Unde a pus-o? Spațiul este o necesitate chiar și pentru existența lui Dumnezeu. Nu poți să spui: „Dumnezeu a creat spațiul“. Asta e absurd, pentru că atunci el n-ar fi avut unde să existe înainte de a crea spațiul. Spațiul l-a precedat pe Dumnezeu.

Trebuie să găsești centrul ciclonului, și lucrul ăsta poți să-l faci numai atunci când ești martor.

Cerul a existat dintotdeauna. Abordarea orientală e menită să-ți atragă atenția asupra cerului, te face conștient de cer. Abordarea occidentală te face tot mai atent la nori și te ajută puțin, dar nu te face conștient de esența ta tainică. Devii ceva maiconștient de circumferință, dar nu și de centru. Iar circumferința este un ciclon. Trebuie să găsești centrul ciclonului, și lucrul ăsta poți să-l faci numai atunci când ești martor.

Starea de martor nu-ți va schimba condiționarea. Ea nu îți va schimba musculatura corpului. Dar starea de martor te va ajuta să-ți dai seama că ești dincolo de musculatură, de toate condiționările. În acel moment de transcendență, nu mai există nici o problemă – nu pentru tine.

Este la latitudinea ta să alegi ce vrei. Corpul va continua să poarte musculatura, mintea va continua să poarte condiționarea. Dacă uneori tânjești după problemă, intră în corp și în minte, găsește problema și bucură-te de ea. Dacă nu vrei s-o ai, rămâi afară. Problema va rămâne

ca un imprint în fenomenul minte–corp, dar tu vei sta departe de ea, detașat.

Așa funcționează un buddha. Tu te folosești de memorie, și un buddha se folosește de memorie, însă el nu se identifică cu ea. El folosește memoria ca un mecanism. El rămâne stăpânul, memoria (mintea) rămâne servitor. Un buddha nu neagă utilitatea minții, însă nu o lasă să domine.

Așa că problemele vor exista, însă ele vor exista doar în formă de sămânță în corp și în minte. Cum să-ți schimbi trecutul? Să zicem că în trecut ai fost catolic; dacă timp de patruzeci de ani ai fost catolic, cum să schimbi acei patruzeci de ani și să nu fii catolic? Nu, acei patruzeci de ani vor rămâne ca o perioadă în care ai fost catolic, dar poți să ieși din asta. Acum știi că a fost doar identificare. Acei patruzeci de ani nu pot fi distruși, și nici nu e nevoie să fie distruși. Dacă ești stăpânul casei, nu e nevoie. Ba chiar te poți folosi de acei patruzeci de ani într-un anumit fel, într-un fel creator.

Dacă te simți prea amărât fără suferință, poți să o ai.

Toate imprinturile lăsate pe creier, pe musculatura corpului vor exista, dar ca sămânță – vor exista potențial. Dacă te simți prea singur și vrei probleme, poți să le ai. Dacă te simți prea amărât fără suferință, poți să o ai. Problemele vor rămâne mereu disponibile, dar nu e nevoie să le ai. Nu e o necesitate. Poți să le ai sau poți să nu le ai – tu alegi.

Starea de martor este tehnica prin care ajungi la centrare. Am vorbit despre centrare. Omul poate să trăiască de la periferia sa sau poate trăi din centrul său. Periferia aparține eului, centrul aparține ființei. Dacă

trăiești din eu, întotdeauna ești în relație cu ceilalți. Periferia e în relație cu ceilalți.

Indiferent ce faci nu e o acțiune, este o reacție – faci lucrul respectiv ca răspuns la ceva ce ți s-a făcut. De la periferie nu există acțiune, totul este reacție – nimic nu vine din centrul tău. Într-un fel, ești un sclav al împrejurărilor. Tu nu faci nimic, mai degrabă ești forțat.

Din centru, situația se schimbă diametral. Din centru, începi, sancționezi; începi să existi pentru prima dată, nu ca un sclav, ci ca om cu drepturi depline.

Buddha trecea printr-un sat. Un grup de oameni care nu erau de acord cu învățăturile lui au început să-l huiduie, să-l insulte. Buddha i-a ascultat în tăcere și apoi a spus: „Dacă ați terminat, lăsați-mă să-mi văd de drum. Trebuie să ajung în satul învecinat, unde mă așteaptă alți oameni. Dacă mai aveți ceva pe suflet, mă întorc tot pe drumul ăsta și puteți să terminați ce aveți de spus“.

Foarte intrigați, oamenii au spus: „Dar noi te-am huiduit, te-am insultat! N-ai de gând să răspunzi?“Buddha a spus: „Eu nu reacționez niciodată. Ce faceți voi e treaba voastră – eu nu reacționez, nu mă puteți forța să fac ceva. Puteți să mă huiduiți, e treaba voastră – eu nu sunt un sclav. Am devenit un om liber. Eu acționez din centrul meu, nu de la periferie, iar huiduielile voastre îmi pot atinge numai periferia, nu centrul. Centrul meu rămâne neatins“. Ești atins nu pentru că centrul tău e atins, ci numai pentru că nu ai centru. Ești doar periferie, te-ai identificat cu periferia. Periferia este atinsă de tot ce se întâmplă. Ea este chiar granița ta, deci tot ce se întâmplă o atinge. În clipa în care ai un centru, te distanțezi de periferie. Orice poate să atace periferia, dar nu pe tine. Tu rămâi izolat, detașat. Între tine ca periferie și tu, centru, există o

distanță. Iar acel spațiu nu poate fi încălcat de nimeni altcineva, pentru că nimeni nu poate pătrunde în centru. Lumea exterioară te poate atinge numai la periferie.

Așa că Buddha a spus: „Acum sunt centrat. Acum zece ani era altfel; dacă m-ați fi huiduit atunci, aș fi reacționat. Însă acum doar acționez“.

Trebuie să înțelegi clar diferența dintre acțiune și reacțiune. Iubești pe cineva pentru că acel cineva te iubește. Și Buddha te iubește, dar nu pentru că îl iubești tu; asta e lipsit de relevanță. Este irelevant dacă îl iubești sau îl urăști – el te iubește pentru că iubirea lui este o acțiune, nu o reacție. Acțiunea vine de la tine, reacția îți este impusă. Centrarea înseamnă că acum ai început să acționezi.

Trebuie să înțelegi clar diferența dintre acțiune și reacțiune.

Și mai trebuie să ții minte ceva: când acționezi, acțiunea este întotdeauna totală. Când reacționezi, reacția este parțială, fragmentată, pentru că nu ești implicat cu adevărat în ea. Este implicată doar periferia ta, deci nu poate fi totală. Așa că dacă iubești ca reacție la iubirea altcuiva, iubirea ta nu poate fi niciodată totală – e mereu parțială. Iar asta înseamnă multe, pentru că dacă iubirea e parțială, spațiul rămas va fi umplut de ură. Dacă blândețea ta e parțială, spațiul rămas va fi umplut de cruzime. Dacă bunătatea ta e parțială, ce va umple spațiul rămas? Dacă Dumnezeul tău e parțial, vei avea nevoie de Diavol ca să umpli spațiul rămas.

Asta înseamnă că o acțiune parțială este menită să fie contradictorie, în conflict cu ea însăși. Psihologia modernă spune că iubești și urăști simultan.

Mintea ta este contradictorie – te raportezi la același obiect cu iubire și cu ură. Iar dacă iubirea și ura există simultan, se produce confuzie – o confuzie otrăvitoare. Blândețea ta este amestecată cu cruzime, milostenia ta este furt, iar rugăciunea ta devine un soi de violență. Chiar dacă încerci să fii sfânt la periferie, sfințenia ta o să aibă o tentă de păcat. La periferie, totul e contradictoriu.

Numai atunci când acționezi din centru acțiunea ta e totală. Iar când acea acțiune este totală, ea are o frumusețe a ei. Când acțiunea este totală, este clipă de clipă. Când acțiunea este totală, nu cari amintiri – n-ai nevoie! Când acțiunea e parțială, ea e o treabă în suspensie.

Mănânci ceva – dacă mâncatul este parțial, când termini de mâncat vei continua să mănânci în gând. Mâncatul va rămâne în suspensie. Numai o acțiune totală are un început și un sfârșit. O acțiune parțială este o serie continuă, fără început și sfârșit. Ești acasă, și ți-ai adus cu tine prăvălia. Ești la prăvălie, și ți-ai adus casa și problemele casnice. Niciodată, nici un singur moment nu ești total într-o acțiune sau într-un loc.

O acțiune totală are un început și un sfârșit. Este și apoi nu mai este. Ești completliber să treci de la ea la necunoscut. Altfel te învârți în cerc, un cerc vicios. Din cauză că trecutul nu e niciodată terminat, el vine în prezent. Merge mai departe și pătrunde în viitor.

O acțiune totală are un început și un sfârșit. Este și apoi nu mai este.

Așa că, în realitate, mintea parțială, mintea periferică își poartă trecutul – iar trecutul este un lucru mare! Chiar dacă nu iei în seamă viețile trecute, trecutul e un lucru mare. Nu poți trăi cu acest trecut în cârcă – fiecare clipă a prezentului este atât de delicată și de proaspătă,

iar această povară moartă o s-o ucidă. Trecutul tău îți omoară prezentul, iar când prezentul este mort, el devine o parte a poverii. Când este viu, nu face parte din tine – când devine mort, când e ucis de trecutul tău mort, atunci devine al tău, face parte din tine. Asta e situația.

În clipa în care începi să acționezi din centru, fiecare acțiune este totală, atomică. Există și apoi nu mai există, s-a consumat. Te eliberezi complet de ea. Treci mai departe fără nici o povară – neîmpovărat. Și numai atunci poți să trăiești în clipa nouă care întotdeauna există, venind proaspăt din ea. Dar poți să intri proaspăt în ea numai atunci când n-ai nici un trecut de cărat.

Dar dacă trecutul este neterminat, va trebui să-l cari după tine, căci mintea are tendința de a termina totul. Dacă rămâne ceva neterminat în timpul zilei, noaptea îl vei visa, pentru că asta este tendința minții – să termine tot. În clipa în care e terminat, mintea scapă de povara acelui lucru. Atât timp cât nu e terminat, mintea revine întruna la el.

Tot ce faci, indiferent că e vorba de dragoste, sex, prietenie, este neterminat. Și nu poți să-l termini, să-l faci să fie total, dacă rămâi la periferie.

Tot ce faci, indiferent că e vorba de dragoste, sex, prietenie, este neterminat. Și nu poți să-l termini, să-l faci să fie total, dacă rămâi la periferie. Cum să fii centrat în tine? Cum să realizezi această centrare astfel încât să nu mai fii la periferie? Prin tehnica stării de martor, a asistării.

Există sute de tehnici prin care se obține centrarea, dar asistarea este o parte de bază a fiecărei tehnici. Indiferent de tehnică, asistarea, starea de martor este partea esențială. Așadar, ar fi mai bine s-o numim

tehnica tehnicilor. Nu este o tehnică oarecare; procesul asistării ca martor este partea esențială a tuturor tehnicilor.

Se poate vorbi despre asistare și ca tehnică pură. De exemplu, J. Krishnamurti vorbește despre asistare ca fiind o tehnică pură. Însă asta este ca și cum ai vorbi despre spirit fără corp. Nu poți să-l simți, nu poți să-l vezi. Pretutindeni spiritul este întrupat – simți spiritul prin corp. Bineînțeles că spiritul nu e corpul, însă îl simți prin intermediul corpului. Fiecare tehnică este doar un corp, iar asistarea ca martor este sufletul. Poți vorbi despre asistarea ca martor independent de corp, de materie; atunci ea devine abstractă, total abstractă.

În lumea asta nu există nimic ca spirit pur. Totul este întrupat. Asistarea ca martor este spiritul tuturor tehnicilor spirituale, iar toate tehnicile sunt corpuri, corpuri diferite.

Așa că mai întâi trebuie să înțelegem ce este asistarea ca martor (starea de martor),iar apoi putem înțelege asistarea prin intermediul unor corpuri, al unor tehnici.

Cunoaștem gândirea, și trebuie să începem de la gândire pentru a ști ce înseamnă asistarea ca martor, pentru că trebuie să începi de la ce cunoști.

Cunoaștem gândirea – gândirea înseamnă judecată; vezi ceva și judeci. Vezi o floare și spui că e frumoasă sau nu-i frumoasă. Auzi un cântec și îl apreciezi sau nu-l apreciezi. Apreciezi ceva sau condamni ceva. Gândirea e judecată – în clipa în care gândești, ai început să judeci.

Gândirea înseamnă evaluare. Nu poți să gândești fără să evaluezi.

Gândirea înseamnă evaluare. Nu poți să gândești fără să evaluezi. Cum să te gândești la o floare fără s-o evaluezi? În clipa în care te gândești la ea spui că e frumoasă sau nu e frumoasă. Trebuie să o încadrezi într-o categorie sau alta, pentru că gândirea presupune categorisire. În clipa în care ai categorisit un lucru – l-ai etichetat, l-ai denumit –, te-ai gândit la el.

Gândirea nu e cu putință fără judecată. Dacă nu judeci, poți să rămâi conștient, dar nu poți să gândești.

Vezi o floare, și eu îți spun: „Uită-te la ea, dar nu gândi“. Așadar, ce poți să faci? Ce faci dacă nu te las să gândești? Poți să fii doar martor. Poți doar să fii conștient de floare. Poți constata faptul că floarea e aici. Dacă nu te las să gândești, nu poți să spui: „E frumoasă. Nu e frumoasă. O știu“. Sau „Mi-e străină, n-am mai văzut-o“. Nu poți să spui nimic. Cuvintele nu pot fi folosite pentru că fiecare cuvânt are o valoare. Fiecare cuvânt este o judecată de valoare, o opinie. Limbajul este burdușit cu opinii personale, nu poate fi imparțial. În clipa în care ai folosit un cuvânt ai emis o părere.

Așadar, nu poți folosi limbajul, nu poți să te exprimi prin cuvinte. Dacă eu spun: „Asta e o floare – uită-te la ea, dar nu gândi“, atunci exprimarea prin cuvinte nu e permisă. Deci, ce poți să faci? Poți doar să fii martor. Să fii martor înseamnă să fii acolo fără să te gândești, doar să constați existența a ceva, fără nici o interpretare. A fi martor presupune o conștientizare pasivă. Ia aminte – pasivă. Gândirea este activă, faci ceva. Indiferent ce vezi, faci ceva cu acel lucru. Nu ești pasiv, nu ești ca o oglindă – faci ceva. În clipa în care faci ceva, schimbi lucrul respectiv.

Văd o floare și spun: „E frumoasă“ – am schimbat-o. Acum i-am imprimat ceva florii. Acum, indiferent care e floarea, pentru mine este o

floare plus părerea mea că e frumoasă. Acum floarea e departe, între mine și ea s-a interpus aprecierea mea că e frumoasă. Acum, pentru mine floarea nu mai e aceeași, calitatea s-a schimbat. Am intervenit eu, judecata mea a penetrat realitatea. Acum e mai mult ficțiune, și mai puțin realitate.

Impresia că floarea este frumoasă nu aparține florii, îmi aparține mie.

Impresia că floarea este frumoasă nu aparține florii, îmi aparține mie. Așadar, mintea mea a pătruns în floare, face parte din ea. Iar când spun că mintea mea face parte din floare înseamnă că trecutul meu face parte din floare, pentru că atunci când spun: „Floarea asta e frumoasă“ înseamnă că am apreciat-o prin prisma cunoștințelor mele trecute. Experiențele din trecut, concepțiile din trecut mă fac să spun că este frumoasă – o apreciez conform trecutului.

Mintea înseamnă trecut, amintiri. Trecutul s-a impus prezentului. Acum nu mai există nici o floare – floarea, ca o realitate în sine, nu mai există. A intervenit trecutul și a distrus-o. Am interpretat – asta înseamnă gândire. Gândirea înseamnă aducerea trecutului într-un fapt prezent.

De asta gândirea nu poate să te conducă niciodată la adevăr – pentru că adevărul e virgin și trebuie confruntat în toată virginitatea lui. În clipa în care îți aduci trecutul în el, îl distrugi. Atunci este o interpretare, nu recunoașterea faptului ca atare. Puritatea lui se pierde.

Gândirea înseamnă aducerea trecutului în prezent. Starea de martor înseamnă numai prezent; privești pur și simplu, detașat, fără să aduci trecutul în prezent.

Starea de martor este o stare pasivă. Nu faci nimic – ești! Ești acolo, pur și simplu. Ești prezent. Floarea este prezentă, tu ești prezent, ești

martor la prezența ei, relația este una de mărturie. Când floarea e prezentă, iar tot trecutul tău e prezent, nu tu, relația este de gândire.

Ce e gândirea? Gândirea este aducerea minții în prezent. Gândirea înseamnă întotdeauna trecut. Gândirea e moartă, starea de martor e vie. Gândirea e activă, face ceva. Când ești martor, nu faci nimic, doar exiști.

Așa că dacă vei continua să gândești, n-ai să știi niciodată cum e să fii martor. Ca să fii martor și atât, trebuie să încetezi să gândești. Dar cum să faci? Gândirea este un obicei vechi, e greu să te dezbari de el. Ca să scapi de acest obicei mecanic al gândirii, când faci ceva caută să conștientizezi că faci lucrul respectiv, fii atent la ce faci și atât. Este greu, și la început o să ți se pară imposibil, dar nu este. Lasă să existe doar acțiunea, iar tu fii martor la ea. Nu-ți crea imagini în minte – imaginile sunt gânduri. Starea de martor este o stare de non-minte, de non-gândire. Încearcă să faci lucruri obișnuite, mișcări ale corpului, fără să gândești. Buddha folosea această tehnică pentru a-și urmări respirația. El le spunea discipolilor săi: „Urmăriți-vă continuu respirația. Nu faceți nimic, doar urmăriți cum inspirați și expirați. Nu ratați nici măcar o respirație. Respirația este esențială pentru viața corpului, iar conștientizarea respirației este esențială pentru viața centrului interior“.

Respiră, fii conștient. Dacă ești atent la respirația ta, nu poți gândi, pentru că mintea nu poate să facă simultan două lucruri – să gândească și să fie martoră.

Respiră, fii conștient. Dacă ești atent la respirația ta, nu poți gândi, pentru că mintea nu poate să facă simultan două lucruri – să gândească și să fie martoră.

Starea de martor este o conștientizare pasivă, fără nici o acțiune lăuntrică. Conștientizarea în sine nu este o acțiune.

Într-o zi, Mulla Nasruddin era adâncit în gânduri. Se vedea pe fața lui că era foarte îngrijorat. Soția lui s-a alarmat și l-a întrebat: „Ce e cu tine, Nasruddin? La ce te gândești? Care e problema, de ce ești îngrijorat?“

Mulla a deschis ochii și a spus: „Am o mare problemă, o problemă esențială. Mă gândesc de unde știi când ești mort. Cum știi că ești mort? Dacă e să mor, cum am să recunosc că sunt mort? Eu n-am mai cunoscut moartea. Să recunoști înseamnă să știi ceva dinainte. Văd pe cineva și recunosc că este X sau Y sau Z, pentru că l-am cunoscut. Moartea n-am cunoscut-o. Cum am s-o recunosc când o veni? Asta e problema, și sunt foarte îngrijorat. Iar când sunt mort, nici nusă întreb pe altcineva, așa că și ușa aia e închisă“.

Soția lui a râs și a spus: „Îți faci griji inutil. Când vine moartea, știi imediat, pentru că te răcești, ești rece ca gheața“. Mulla Nasruddin a răsuflat ușurat. Avea un semn sigur.

După două sau trei luni, tăia lemne în pădure. Era o dimineață de iarnă, și totul era înghețat. Simțindu-și mâinile reci, și-a amintit dintr-odată vorbele soției lui și și-a spus: „În regulă. Vine moartea, și sunt departe de casă, și nu pot să informez pe nimeni. Ce să fac acum? Am uitat s-o întreb pe soția mea. Ea mi-a spus ce simți când vine moartea, dar nu și ce să faci“. A stat în cumpănă o vreme, apoi și-a adus aminte că văzuse mulți morți la viața lui și s-a gândit: „E bine să mă întind pe jos, toți morții pe care i-am văzut erau culcați pe ceva, deci asta făcuseră“. Zis și făcut. S-a întins pe jos și, bineînțeles, a început să i se facă din ce în ce mai frig – moartea îi dădea târcoale. Măgarul lui se odihnea lângă el, sub un copac. Doi lupi, crezându-l pe Mulla mort, i-au atacat măgarul.

Mulla a deschis ochii, s-a uitat și s-a gândit: „Morții nu pot să facă nimic. Dacă aș fi fost viu, lupilor, nu v-ați fi atins de măgarul meu. Dar acum sunt mort și n-am nici o putere. Nu s-a auzit de vreun mort care să facă ceva. Pot numai să fiu martor“.

Dacă mori complet pentru trecutul tău, nu poți decât să asiști ca martor la clipa prezentă. Ce altceva să faci? A fi martor înseamnă să mori pentru trecut, să nu ai amintiri, să nu ai gânduri, nimic. Deci nu poți să judeci, să evaluezi, căci evaluarea este posibilă numai în comparație cu experiențele trecute. Gândirea nu e cu putință – gândirea este cu putință numai dacă trecutul e adus în prezent. Așa că dacă nu poți să gândești, ce altceva poți să faci? Să asiști, doar, să fii martor.

În vechea literatură sanscrită, învățătorul era definit ca fiind moartea – acharya mrityuh. În Upanishada Katha, Nachiketa este trimis la Yama, zeul morții, să învețe. Iar atunci când Yama îl ademenește cu o mulțime de lucruri – cai, elefanți, avuții, regat –, Nachiketa spune: „Am venit să învăț ce e moartea, pentru că până nu știu ce e moartea, nu știu ce e viața“.

Așa că pe vremuri învățătorul era cunoscut ca omul care devenea moarte pentru discipol, care îl ajuta să moară pentru ca să poată renaște. Nicodim l-a întrebat pe Iisus: „Învățătorule, cum pot să intru în împărăția lui Dumnezeu?“ Iisus a răspuns: „Adevărat îți spun că, dacă un om nu se naște din nou, nu poate vedea împărăția lui Dumnezeu“.

Trebuie să renaști în fiecare clipă. Nu renaști o dată și pe urmă gata, ai terminat.

Iar această renaștere nu e un eveniment, e un proces continuu. Trebuie să renaști în fiecare clipă. Nu renaști o dată și pe urmă gata, ai terminat.

Viața este o naștere continuă, iar moartea este și ea continuă. Mori o dată, pentru că n-ai trăit deloc. Dacă trăiești, atunci va trebui să mori clipă de clipă. Mori în fiecare clipă pentru trecut, oricum a fost el, frumos sau un iad. Fii clipă de clipă proaspăt și tânăr, renaște în fiecare clipă. Iar dacă ești proaspăt, nu poți decât să asiști, să fii martor.2

Încordarea și relaxarea

Acum trebuie înțeles un lucru. Hipnotizatorii au descoperit o lege fundamentală, pe care au numit-o „Legea efectului invers“. Dacă te străduiești din greu să faci ceva fără să înțelegi principiile fundamentale, rezultatul va fi exact opus.

E ca atunci când înveți să mergi pe bicicletă. Ești pe un drum liniștit, fără trafic, și vezi la marginea drumului o bornă kilometrică. Drumul are o lățime de douăzeci de metri, iar borna e mică, dar ție ți se face frică. Dacă intri în bornă și te răstorni? Uiți că drumul e lat, singurul lucru care te preocupă este cum să eviți borna, să nu intri în ea și să te lovești. Acum coliziunea este absolut inevitabilă. Cu cât te apropii mai mult de bornă, cu atât te străduiești mai mult să o eviți, cu atât te concentrezi mai mult asupra ei. Devine o forță hipnotică, te hipnotizează. Devine ca un magnet.

Asta este o lege fundamentală în viață. Oamenii încearcă să evite multe lucruri și cad pradă acelorași lucruri. Dacă depui un efort mare să eviți ceva, rezultatul este exact invers – ești o victimă sigură a acelui lucru.

Fii relaxat. Nu te strădui din greu, fii relaxat, căci numai fiind relaxat te poți feri, poți să fii vigilent. Atunci când ești relaxat, ești conștient. Fii calm, liniștit.

Cui se datorează încordarea ta? Faptului că te identifici cu tot felul de gânduri, de temeri – teama de moarte, de faliment, de boală, tot soiul de temeri, încordarea îți afectează și corpul, nu numai mintea. Corpul și mintea alcătuiesc un singur sistem, așa că atunci când mintea e încordată, și corpul e încordat.

Poți să începi cu conștientizarea; conștientizarea te face să nu te mai identifici cu mintea, cu temerile din ea. Se relaxează și corpul, firește.

Poți să începi și de la celălalt capăt. Relaxează-te, lasă încordarea să dispară, și pe măsură ce te relaxezi tot mai mult vei constata că în tine apare o anumită conștiență. Relaxarea și conștiența sunt inseparabile. Însă este mai ușor să începi de la conștientizare, pentru că efortul de a te relaxa creează o anumită tensiune.

În America a apărut o carte, iar dacă vrei să găsești tot felul de cărți tâmpite, America e locul. Nu mi-a venit să cred când am văzut titlul cărții respective. Titlul este Trebuie să te relaxezi. Păi dacă trebuie, cum să te relaxezi? Acel „trebuie“ te face să fii încordat, însuși cuvântul creează imediat încordare. „Trebuie“ vine ca o poruncă de la Dumnezeu. Probabil că acela care a scris cartea nu știe nimic despre relaxare și despre complexitatea relaxării.

În Orient, noi n-am început niciodată meditația de la relaxare; am început meditația de la conștientizare. Apoi relaxarea vine de la sine, nu trebuie să o aduci. Dacă încerci să o aduci, va apărea o anumită încordare. Ea trebuie să vină de la sine, numai atunciva fi relaxare pură.

Dacă vrei, poți să încerci de la relaxare, dar nu conform povățuitorilor americani. În sensul experienței lumii interioare, America este cel mai

copilăros loc de pe pământ. Europa e puțin mai bătrână – însă Orientul a trăit mii de ani de căutare a sinelui lăuntric.

America nu are decât trei sute de ani – în viața unei națiuni trei sute de ani sunt nimic –, de aceea America reprezintă cel mai mare pericol pentru lume. Arme nucleare în mâinile copiilor... Rusia se comportă mai rațional; ea este o țară veche și are toate experiențele unei lungi istorii. America nu are istorie. E doar un bebeluș sau nici măcar un bebeluș, doar un făt în uter. În comparație cu societăți ca India și China, ea a fost abia concepută. Este periculos să le dai acestor oameni arme nucleare.

Există probleme economice, sociale, politice și religioase și toate te chinuie. Este greu să începi cu relaxarea; de aceea noi, cei din Orient, nu începem niciodată cu relaxarea. Dar, dacă vrei, părerea mea e că poți să începi și așa. Am lucrat cu occidentali și am ajuns să știu că, neaparținând lumii orientale, ei nu cunosc curentul oriental al conștienței; vin dintr-o tradiție diferită, care nu a cunoscut niciodată conștiența.

Pentru occidentali mai ales, am creat meditații precum Meditația Dinamică. Cât timp am condus tabere de meditație la care participau oameni din Occident, am folosit o meditație care consta din a vorbi aiurea, singur, păsărește, cum s-ar spune, și Meditația Kundalini. Dacă vrei să începi cu relaxarea, trebuie mai întâi să practici aceste meditații. Ele îți vor scoate toată încordarea din corp și din minte, și apoi e foarte ușor să te relaxezi. Nici nu știi câte ai acumulat în tine, și asta e cauza încordării.

Meditația păsărească de care spuneam se făcea în tabere din munți. La oraș era greu, pentru că vecinii ar fi înnebunit, ar fi dat telefon la poliție, văitându-se că nu pot trăi de gălăgie. Această meditație consta în aceea

că fiecare avea voie să spună cu glas tare tot ce îi trecea prin minte, să chiuie, să bolborosească, să facă tot ce voia, cu condiția să nu se atingă de alt participant. Fiecare era liber să se manifeste cum voia. Astfel, unul scotea sunete nearticulate, altul stătea în cap, altul își arunca hainele și alerga gol – timp de o oră întreagă.

Un bărbat avea obiceiul să stea zilnic în fața mea – trebuie să fi fost broker – și, când începea meditația, mai întâi zâmbea doar la gândul ce avea să facă. Apoi lua telefonul, un telefon imaginar, desigur, și uitându-se cu coada ochiului la mine – eu evitam să mă uit la el, ca să nu-i tulbur meditația – vindea și cumpăra acțiuni timp de o oră.

Toată lumea făcea lucruri care mai de care mai ciudate. Când meditația se sfârșea, erau zece minute pentru relaxare, și îi vedeai pe toți căzând la pământ, nu de la vreun efort, ci pentru că erau pur și simplu epuizați. După ce aruncaseră din ei tot gunoiul, se relaxau. Unii veneau la mine și îmi spuneau: „Prelungește acele zece minute, pentru că în viața noastră n-am cunoscut o așa relaxare, o astfel de plăcere“.

Dacă vrei să începi cu relaxarea, mai întâi trebuie să treci printr-un proces de curățare – Meditația Dinamică, Meditația Kundalini sau meditația de care tocmai am vorbit. Această meditație se datorează unui mistic sufist pe nume Jabbar (de aici cuvântul englezesc gibberish = a vorbi păsărește). Oricine se ducea la el, el spunea „Stai jos și începe“, și oamenii știau ce voia să spună. El nu vorbea niciodată, nu ținea nici un discurs, ci doar îi învăța pe oameni să vorbească păsărește. Din când în când le făcea o demonstrație. Timp de o jumătate de oră vorbea tot felul de prostii într-o limbăinexistentă, spunea ce îi trecea prin minte. Asta era singura lui învățătură, și celor care o înțelegeau le spunea: „Stați jos și începeți“.

Dar Jabbar a ajutat mulți oameni să-și golească mintea de tot, să se elibereze de toate tensiunile.

Același lucru este valabil și pentru corp – și în corp există tensiuni, începe prin a face orice mișcare pe care vrea corpul s-o facă. Nu trebuie să-l manipulezi. Dacă el vrea să danseze, să țopăie, să facă tumbe, lasă-l să facă ce vrea. Spune-i „Ești liber să faci ce vrei“, și vei fi surprins să constați câte lucruri voia să facă trupul tău, iar tu nu îl lăsai. De aceea era încordat.

Așadar, există două feluri de tensiuni – tensiunile din corp și tensiunile din minte. Ambele trebuie eliberate înainte de a începe relaxarea, ceea ce te va duce la conștientizare.

Însă este mult mai ușor să începi cu conștientizarea, și mai ales pentru cei care înțeleg procesul conștientizării. Te folosești toată ziua de conștientizare ca să supraviețuiești.

Chiar zilele trecute am citit un articol despre un fapt petrecut la Atena. Guvernul a organizat un concurs cu durata de șapte zile pentru șoferii de taxi, urmând ca primii trei să primească drept recompensă câte un trofeu din aur. Concursul consta în respectarea strictă a regulilor de circulație. Însă – stupoare! În toată Atena nu s-au găsit trei șoferi cărora să le poată fi înmânate trofeele. Au găsit un singur șofer care respecta întocmai regulile de circulație, însă când poliția a alergat după el cu trofeul, văzând poliția venind, omul a trecut pe culoarea roșie a semaforului! Cine vrea să intre inutil în bucluc? Degeaba au strigat după el – omul a accelerat și dus a fost. Au încercat cu alți doi șoferi, dar nici unul nu a vrut să oprească văzând poliția.

Conștientizezi fără să-ți dai seama de asta, dar numai privitor la lucrurile exterioare.

Aceeași conștientizare trebuie aplicată și pentru circulația interioară. Când închizi ochii, se desfășoară un trafic de gânduri, emoții, vise, închipuiri. Tot felul de lucruri gonesc într-un sens și în altul. Trebuie să faci în lumea interioară exact ce faci în lumea exterioară, și atunci vei fi un martor. Bucuria de a fi martor este atât de mare încât, odată ce ai gustat-o, vei vrea să ai parte de ea tot mai mult.

Ori de câte ori ești în autobuz sau în tren și nu ai nimic de făcut, închide ochii.

Nu se pune problema de a sta într-o poziție anume sau de a merge la un templu, la o biserică sau la o sinagogă. Ori de câte ori ești în autobuz sau în tren și nu ai nimic de făcut, închide ochii. Asta îți va scuti ochii de oboseala de a privi în afară și îți va da timp să fii atent la tine, să te urmărești. În clipele acelea vei trăi cele mai frumoase experiențe.

Și încetul cu încetul, pe măsură ce conștiența crește, întreaga ta personalitate începe să se schimbe. De la inconștiență la conștiență este un mare salt calitativMintea și meditația

Meditație este atunci când în minte nu există nici un gând. Mintea nu are gânduri în două situații – în somn adânc sau în meditație. Dacă ești conștient, iar gândurile dispar, este meditație.

Dacă gândurile dispar, iar tu devii inconștient, este somn adânc.

Somnul adânc și meditația au ceva asemănător și ceva diferit. Ele se aseamănă prin aceea că, în ambele, gândirea dispare. Deosebirea

constă în faptul că, în somnul adânc, dispare și conștiența, pe când în meditație rămâne. Așadar, meditația este egală cu somnul adânc plus conștiența.

În somnul adânc te miști în non-minte, dar inconștient. Nu știi încotro ești dus, cu toate că dimineața vei simți impactul și efectul. Dacă a fost cu adevărat un somn adânc, frumos, netulburat de vise, dimineață te simți proaspăt, întinerit, vioi, plin de zel și poftă de viață. Însă nu știi care e cauza. Ai căzut într-un fel de comă adâncă, de parcă ți s-ar fi administrat un anestezic, iar apoi ai fost dus într-un alt plan, de unde te-ai întors proaspăt, întinerit.

În meditație, asta se întâmplă fără anestezic.

Așadar, meditația înseamnă să rămâi la fel de relaxat ca în somnul adânc, și totuși atent. Păstrează conștiența, lasă gândurile să dispară, dar conștiența trebuie să rămână. Și lucrul ăsta nu e greu, trebuie doar să încerci, atâta tot. Este ca înotul – dacă n-ai încercat, pare foarte greu. Și pare și foarte periculos, și nu știi cum înoată oamenii fără să se înece. Însă odată ce ai încercat puțin, devine ușor; e foarte firesc.

În prezent un savant din Japonia a dovedit experimental că un copil de șase luni este capabil să înoate; doar trebuie să i se dea ocazia. A învățat mulți copii de șase luni să înoate, iar acum spune că va încerca și cu copii mai mici. S-ar părea că arta înotului este înnăscută; trebuie doar să-i dăm ocazia, iar ea începe să se manifeste. De asta, odată ce ai învățat să înoți nu mai uiți. Poți să nu înoți patruzeci, cincizeci de ani, dar tot nu uiți. Nu e ceva accidental, este ceva natural, de asta nu uiți.

Meditația este la fel; este ceva înnăscut. Trebuie doar să-i creezi spațiu să funcționeze, să-i dai o șansă.

Ce este mintea? Mintea nu e un lucru, ci un eveniment. Lucrul are substanță, evenimentul e un proces. Lucrul e ca o piatră, evenimentul e ca un val – există, dar nu are substanță. Este doar evenimentul dintre vânt și ocean – un proces, un fenomen.

Deci primul lucru care trebuie înțeles este că mintea este un proces la fel ca un val sau un râu, dar nu are substanță. Dacă ar avea substanță, nu s-ar disipa. Întrucât nu are substanță, poate să dispară fără să lase o urmă.Când valul dispare în ocean, ce lasă în urmă? Nimic. Înțelepții spun că mintea e ca o pasăre ce zboară pe cer – în urma ei nu rămâne nici un semn.

Mintea este doar un proces. De fapt, mintea nu există; există numai gânduri, gânduri care se mișcă atât de repede încât îți dau senzația de continuitate, de ceva care există permanent. Vine un gând, apoi altul și altul, și distanța dintre ele este atât de mică, încât nu vezi intervalul dintre un gând și altul. Astfel două gânduri se unesc, devin o continuitate, și din cauza acelei continuități crezi că există o minte.

Există gânduri, nu „minte“. Exact cum există electroni, nu există „materie“. Gândul este electronul minții. Exact ca mulțimea – mulțimea există într-un sens, în alt sens nu există. Există numai indivizi, dar mai mulți indivizi laolaltă creează mulțimea. Națiunea există și nu există – există numai indivizi. Indivizii sunt electronii națiunii, ai comunității, ai mulțimii.

Gândurile există – mintea nu există.

Gândurile există – mintea nu există. Mintea e doar aparență. Iar când o cercetezi mai bine, dispare. Când „mintea“ dispare și rămân numai gânduri individuale, multe lucruri se rezolvă imediat. Primul lucru este

că ajungi imediat să știi că gândurile sunt ca norii – vin și pleacă –, iar tu ești cerul. Când nu există mintea, apare imediat percepția că nu mai ești implicat în gânduri – gândurile există și trec așa cum trec norii pe cer sau cum trece vântul prin crengile copacilor. Gândurile trec prin tine, și pot să treacă pentru că ești un pustiu vast. Nu există nici o piedică, nici un obstacol. Nu există nici un zid care să le împiedice; nu ești un fenomen înconjurat de ziduri. Cerul tău este infinit; gândurile vin și pleacă. Și odată ce îți dai seama că gândurile vin și pleacă, iar tu ești privitorul, martorul, dobândești cunoașterea desăvârșită a minții, capeți autoritate asupra ei.

Mintea nu poate fi controlată în sens obișnuit. În primul rând, cum să controlezi ce nu există? În al doilea rând, cine să controleze mintea? În spatele minții nu există nimeni. Dacă ar fi să controleze ceva mintea, acel ceva ar fi numai o parte, un fragment al minții, care controlează alt fragment al minții. Acel ceva este eul.

Mintea nu poate fi controlată în felul ăsta. Pustiul lăuntric vede, dar nu poate să controleze. Privește, dar nu poate să controleze; dar însuși faptul că privește reprezintă controlul. În fața fenomenului observării, mintea dispare.

Este ca și cum te-ai afla noaptea pe un drum și, având impresia că te urmărește cineva, o iei la fugă. Dar acel cineva nu e decât umbra ta. Oricât de repede ai fugi, umbra ta e în spatele tău, nedezlipită de tine. Ori de câte ori te uiți înapoi, umbra ta e acolo. N-ai cum să scapi de ea, n-ai cum s-o controlezi. Va trebui să te uiți mai bine la umbră. Dacă stai pe loc și te uiți bine la umbră, o cercetezi, umbra dispare, pentru că ea nu există, este doar absența luminii.

Mintea nu e decât absența prezenței tale. Când stai liniștit, când te uiți bine la minte, mintea dispare pur și simplu. Gândurile rămân, ele există, dar mintea nu e de găsit.

Când mintea a dispărut, devine posibilă o a doua percepție: îți dai seama că gândurile nu sunt ale tale. Desigur, ele vin, și uneori se odihnesc o vreme în tine, dar apoi pleacă. Oi fi tu un loc de odihnă, dar ele nu își au originea în tine. N-ai remarcat niciodată că nici măcar un gând nu a răsărit din tine? Nici un singur gând nu s-a născut din tine; ele vin întotdeauna din afară. Nu-ți aparțin – n-au rădăcini, n-au casă,hoinăresc. Uneori se odihnesc în tine, atâta tot, ca un nor care se odihnește pe vârful unui deal. Apoi pleacă mai departe, de bunăvoie, tu nu trebuie să faci nimic. Dacă te uiți și atât, ai obținut controlul.

Când mintea a dispărut, devine posibilă o a doua percepție: îți dai seama că gândurile nu sunt ale tale.

Cuvântul „control“ nu e foarte bun, deoarece cuvintele nu pot fi foarte bune. Cuvintele aparțin minții, lumii gândurilor. Cuvintele nu pot fi foarte, foarte pătrunzătoare. Cuvântul „control“ nu e bun, pentru că nu există nimeni să controleze și nimeni să fie controlat. Însă el te ajută să înțelegi un anumit lucru: când te uiți bine, mintea e controlată – devii dintr-odată stăpânul.

Gândurile există, dar nu mai sunt stăpâne pe tine. Nu pot să-ți facă nimic, doar vin și pleacă; tu rămâi neatins ca o floare de lotus în ploaie. Stropii de ploaie cad pe petale, dar se preling, floarea rămâne neatinsă.

De asta în Orient floarea de lotus a ajuns atât de importantă, a ajuns simbolică. Cel mai mare simbol al Orientului este floarea de lotus. Ea reprezintă întregul înțeles al învățăturii orientale. „Fii ca o floare de

lotus, atât. Rămâi neatins și deții controlul. Rămâi neatins și ești stăpânul“.

Așadar, dintr-un punct de vedere, mintea este ca valurile – o turbulență. Când oceanul este liniștit, valurile nu există. Când oceanul este răscolit de un vânt puternic, devine agitat, cu valuri înspăimântătoare, dintr-un punct de vedere mintea există. Toate aceste metafore sunt menite să te ajute să înțelegi o anumită calitate intimă, care nu poate fi exprimată în cuvinte.

Mintea este o turbulență a conștiinței, la fel cum valurile sunt o turbulență a oceanului.

Mintea este o turbulență a conștiinței, la fel cum valurile sunt o turbulență a oceanului. A intervenit un element străin – vântul. Asupra oceanului sau a conștiinței s-a abătut ceva din afară – vântul sau gândurile – și a produs un haos. Însă haosul este numai la suprafață. Valurile sunt întotdeauna la suprafață. În adânc nu există valurile, pentru că vântul nu poate pătrunde în adâncul oceanului. De aceea totul e la suprafață. Dacă te deplasezi spre interior, dobândești control. Dacă te deplasezi de la suprafață spre interior ajungi în centru și, dintr-odată, deși suprafața ar putea să mai fie încă tulburată, tu nu ești tulburat. Toată știința meditației constă în centrare, în a te deplasa spre centru, în a prinde rădăcini acolo, în a rămâne acolo. Iar de acolo, toată perspectiva se schimbă. Acum, pot să mai fie valuri, dar ele nu ajung la tine. Și acum îți dai seama că ele nu fac parte din tine, sunt doar rezultatul unui conflict la suprafață cu ceva străin.

Iar când privești din centru, încetul cu încetul conflictul se stinge, încetul cu încetul te relaxezi. Încetul cu încetul accepți că există un vânt

puternic care stârnește valuri, dar nu ești îngrijorat, iar atunci când nu ești îngrijorat chiar și valurile îți fac plăcere.

Problema apare când ești tu la suprafață. Ești la suprafață, într-o bărcuță, și vine un vânt puternic, stârnind valuri cât casa. Bineînțeles că ești îngrijorat, ești speriat de moarte! Ești în pericol; în orice clipă valurile pot să-ți răstoarne barca, în orice clipă poate surveni moartea. Ce să faci cu bărcuța ta? Poți să controlezi ceva? Dacă începi să te lupți cu valurile, vei fi înfrânt. Lupta n-o să-ți fie de nici un folos; trebuie să accepți valurile. De fapt, dacă accepți valurile și îți lași bărcuța în voia lor, să se miște odatăele, nu împotriva lor, nu mai există nici un pericol. Valurile sunt acolo, iar tu te lași dus de ele, nu li te opui. Te contopești cu ele. Atunci apare o fericire fantastică.

Toată arta surfingului constă în a te mișca odată cu valurile, nu împotriva lor. Să te lași în voia lor, să te contopești cu ele. Surfingul poate fi o meditație grozavă.

Când privești din centru, întreaga perspectivă se schimbă. E ca și cum te-ai fi rătăcit în pădure, și norii s-au adunat, cerul e brăzdat de fulgere, iar tu te grăbești să găsești drumul spre casă, ca să nu te apuce ploaia. Cauți casa, siguranța ei, apoi, dintr-odată, ajungi acolo. Acum stai în casă și aștepți ploaia – nu mai ești speriat. Acum chiar și fulgerele au frumusețea lor. La adăpostul casei, savurezi spectacolul oferit de fulgere și de tunete. Perspectiva este cu totul alta decât atunci când erai în pădure.

Odată ce ajungi în centru, îți place tot ce se întâmplă la suprafață. Deci tot secretul este să nu te lupți la suprafață, ci să te refugiezi în centru.

Centrarea în conștiință înseamnă stăpânirea minții.

Centrarea în conștiință înseamnă stăpânirea minții.

Prin urmare, nu căuta să „controlezi“ mintea – limbajul te poate induce în eroare. Nimeni nu poate să o controleze. Cine ești tu, să controlezi? Tu ești tot un val – un val religios, desigur, care încearcă să controleze mintea. Și există și valuri păgâne – sexul și mânia, și gelozia, și posesivitatea, și ura, și milioane de valuri păgâne. Dar există și valuri religioase – meditația, iubirea, compasiunea. Dar toate sunt la suprafață, nu contează că sunt religioase sau păgâne.

Adevărata religie este în centru, și în perspectiva care se naște din centru. Stând în casa ta și uitându-te la propria suprafață, totul se schimbă, pentru că perspectiva e nouă. Dintr-odată ești stăpânul. De fapt, ești atât de stăpân pe situație încât poți să lași suprafața necontrolată. Nu-ți mai faci griji din cauza suprafeței, ba chiar privești cu plăcere valurile și furtuna. Furtuna e frumoasă, dă energie, dă forță, n-ai de ce să-ți faci griji din cauza ei. Numai cei slabi își fac griji din pricina gândurilor. Numai cei slabi își fac griji din pricina minții. Cei puternici absorb pur și simplu totul, nu resping niciodată nimic.

Respingerea se naște din slăbiciune – ți-e frică. Celor puternici le place să absoarbă tot ce le dă viața. Nu contează că e religios sau păgân, moral sau imoral, divin sau drăcesc; omul puternic absoarbe totul, și astfel e mai bogat. El are o cu totul altă adâncime, pe care obișnuiții oameni religioși nu o au; ei sunt săraci și puțin adânci.

Uită-te la obișnuiții oameni religioși care se duc la templu, la moschee sau la biserică, și vei vedea că sunt oameni fără adâncime, oameni foarte, foarte puțin adânci. Și asta din cauză că au respins părți din ei, au ajuns infirmi. Într-un anume fel, sunt paralizați.

Nu e nimic în neregulă cu mintea, nu e nimic în neregulă cu gândurile. Dacă e ceva în neregulă, el rămâne la suprafață. Din cauză că nu cunoști totul, din cauza percepției parțiale, suferi inutil. Este nevoie de o percepție întreagă, și asta e posibilă numai din centru – pentru că din centru poți să privești de jur împrejur, în toate direcțiile, la toată periferia ființei tale. Și ea este vastă. De fapt, este aceeași cu periferia existenței. Odată ce ești în centru, odată ce ești centrat, încetul cu încetul devii tot mai mare și sfârșești prin a fi întregul, nu mai puțin de atât.

Mintea este ca praful pe care un drumeț îl adună pe hainelelui.

Din alt punct de vedere, mintea este ca praful pe care un drumeț îl adună pe hainele lui. Și tu ai călătorit milioane de vieți, și n-ai făcut niciodată baie. Firește, s-a adunat mult praf, nu-i nimic rău în asta, așa trebuie să fie. S-au depus multe straturi de praf pe tine, și tu crezi că acele straturi sunt personalitatea ta. Ai trăit atât de mult cu aceste straturi, te-ai identificat atât de mult cu ele, încât parcă ar fi pielea ta.

Mintea e trecutul, amintirile, praful. Toată lumea îl adună – n-ai cum să nu aduni praf când călătorești. Însă nu trebuie să te identifici cu el, pentru că nu ești praf, ești conștiință. Omar Khayyam spune: „Țărână în țărână“. Ce se întâmplă când moare omul? – țărâna se întoarce în țărână. Dacă ar fi doar țărână, praf, atunci totul s-ar întoarce în țărână, n-ar mai rămâne nimic în urmă. Dar oare ești doar țărână, straturi de praf, sau există în tine ceva care nu e deloc praf, care nu e deloc din țărână?

Acel ceva e conștiința ta, iar praful pe care îl adună conștiința în jurul ei este mintea ta.

Există două moduri de a scăpa de acest praf. Obișnuitul mod „religios“ este să-ți cureți hainele, să-ți freci bine corpul. Dar metodele astea nu sunt de mare ajutor. Oricât ți-ai spăla hainele, ele sunt atât de murdare, încât nu mai pot fi salvate; dimpotrivă, nu faci decât să le murdărești și mai tare.

Mulla Nasruddin e bețiv. Mâinile îi tremură, iar când mănâncă sau bea ceai totul îi cade pe haine. Într-o zi a venit la mine și, ca de obicei, avea hainele pătate de mâncare și de ce vrei și ce nu vrei. Așa că i-am spus: „De ce nu te duci la magazinul de chimicale să iei o soluție care să șteargă petele? În ziua de azi se găsesc tot felul de soluții”.

Mulla s-a dus. După câteva zile s-a întors; hainele lui erau într-o stare și mai rea, arătau mai rău decât înainte. L-am întrebat: „Ce s-a întâmplat? N-ai fost la magazinul de chimicale?“ „Ba am fost“, a răspuns Mulla. „Și soluția aia e minunată, a avut efect. Toate petele de mâncare și de ceai au dispărut. Numai că acum am nevoie de altă soluție, pentru că soluția aia și-a lăsat petele ei“.

Oamenii religioși te aprovizionează cu săpun și soluții chimice, cu instrucțiuni de înlăturare a murdăriei, dar acele soluții lasă propriile lor pete. De asta un om imoral poate să devină moral, dar rămâne murdar – în mod moral, dar rămâne murdar. Uneori situația e și mai rea decât înainte.

Oamenii religioși te aprovizionează cu săpun și soluții chimice, cu instrucțiuni de înlăturare a murdăriei, dar acele soluții lasă propriile lor pete.

Omul imoral este în multe feluri inocent, mai puțin egoist. Omul moral are toată imoralitatea în minte și a adunat lucruri noi – acestea sunt

atitudinile moraliste, puritane, egoiste. El se simte superior, se consideră cel ales. Iar toți ceilalți sunt condamnați la iad; numai el o să meargă în rai. Și toată imoralitatea rămâne înăuntru, pentru că mintea nu se poate controla de la suprafață. Există un singur control, și acela este percepția din centru.

Mintea e ca praful adunat în milioane de călătorii.

Punctul de vedere cu adevărat religios, punctul de vedere radical religios este să arunci pur și simplu hainele. Nu te obosi să le speli, ele nu pot fi spălate. Ieși ca un șarpedin vechea piele și nu privi înapoi.

Cum să scapi de memorie? Ea e mereu prezentă, te urmează.

Și mai e și un punct de vedere conform căruia mintea este trecutul, amintirile, toate experiențele acumulate. Tot ce ai fost, tot ce ai gândit, tot ce ai dorit, tot ce ai visat – totul, întregul tău trecut, memoria ta, este minte.

Cum să scapi de memorie? Ea e mereu prezentă, te urmează. De fapt, tu ești memoria, deci cum să scapi de ea? Cine ești tu în afară de amintirile tale? Când te întreb cine ești, îmi spui cum te cheamă, îmi spui numele tău – asta e memoria ta. Părinții ți-au dat cândva în trecut acel nume. Eu te întreb „Cine ești?“, și tu îmi vorbești despre familia ta, despre tatăl tău și mama ta – asta e memorie. Eu te întreb „Cine ești?“, și tu îmi vorbești despre educația ta, despre facultatea absolvită, îmi spui că ești doctor sau inginer sau arhitect. Asta e memorie.

Când eu te întreb „Cine ești?“, dacă ai privi cu adevărat în tine, singurul tău răspuns ar fi: „Nu știu“. În rest, orice ai spune vor fi amintiri, memorie. Singurul răspuns autentic, real este: „Nu știu“, pentru că a te cunoaște pe tine este ultimul lucru. Eu pot să răspund cine sunt, dar nu

vreau să răspund. Tu nu poți să răspunzi cine ești, dar ești gata să răspunzi. Cei care știu păstrează tăcerea cu privire la asta. Răspunsul nu poate fi redat în cuvinte, deoarece cuvintele fac parte din memorie, din minte, nu din conștiință.

Cum să scapi de amintiri? Uitându-te la ele, privindu-le ca un martor. Și nu uita niciodată să-ți spui: „Asta mi s-a întâmplat, dar asta nu sunt eu“. Bineînțeles că te-ai născut într-o anumită familie, dar asta nu ești tu; asta ți s-a întâmplat, e un eveniment din afara ta. Bineînțeles că cineva ți-a dat un nume; numele are utilitatea lui, dar numele nu ești tu. Bineînțeles că ai o formă, dar forma nu ești tu; forma e doar casa în care te afli întâmplător. Forma este doar corpul în care se întâmplă să te afli. Iar corpul ți-a fost dat de părinții tăi, e un dar, însă nu ești tu.

Privește și fă deosebirea. În Orient lucrul ăsta se numește discriminare. Va veni un moment când vei elimina tot ce nu ești tu. În acea stare, te vei afla dintr-odată, pentru prima oară, față în față cu tine, te vei întâlni cu ființa ta. Taie continuu tot ce nu ești tu – familia, corpul, mintea. În acea pustietate, când tot ce n-ai fost tu a fost aruncat, ființa ta iese dintr-odată la suprafață. Te întâlnești pentru prima dată cu tine însuți, și acea întâlnire devine cunoaștere desăvârșită.

Gândirea nu poate fi oprită – nu că nu s-ar opri, ci nu poate fi oprită. Ea se oprește de bunăvoie. Trebuie să înțelegi această deosebire, altfel poți să înnebunești vânându-ți mintea.

Non-mintea nu apare prin oprirea gândirii. Când gândirea nu mai e, este non-mintea. Însuși efortul de a opri gândirea va produce și mai multă neliniște, va crea un conflict, te va dezbina. În tine va fi o continuă agitație. Asta nu o să te ajute.

Liniștea forțată nu e tăcere. Sub ea, adânc în inconștient, mintea reprimată continuă să lucreze.

Și chiar dacă reușești să oprești gândirea cu forța pentru câteva minute, n-ai realizat nimic, pentru că acele câteva minute vor fi ca și moarte, nu vor fi vii. S-ar putea să simți un fel de liniște, dar nu tăcere. Pentru că liniștea forțată nu e tăcere. Sub ea, adânc în inconștient, mintea reprimată continuă să lucreze.Așadar, n-ai cum să oprești mintea. Dar mintea se oprește – asta e sigur. Se oprește de bunăvoie, nesilită.

Ce să faci? Urmărește-o, nu încerca s-o oprești. Nu e nevoie să întreprinzi nici o acțiune împotriva minții. În primul rând, cine să întreprindă? Mintea va lupta împotriva ei înseși; îți vei împărți mintea în două: una care încearcă să fie șeful, care încearcă să omoare cealaltă parte a ei – ceea ce este absurd. E un joc prostesc, poți să înnebunești. Nu încerca să oprești mintea sau gândirea – doar stai și te uită, dă-i libertate totală, las-o să alerge cât de repede vrea; nu încerca în nici un fel s-o controlezi. Tu doar asistă, fii un martor.

E frumoasă! Mintea este unul dintre cele mai frumoase mecanisme. Știința nu a fost încă în stare să creeze ceva analog minții. Mintea continuă să fie capodopera, atât de complicată, atât de puternică, cu atât de multe posibilități! Urmărește-o! Bucură-te de ea!

Și nu te uita la ea ca la un dușman, pentru că dacă te uiți la minte ca la un dușman, nu poți s-o urmărești detașat, imparțial. Ai deja prejudecăți, ești deja împotriva ei. Ai hotărât deja că ceva nu e în regulă cu mintea – ai concluzionat deja. Și ori de câte ori te uiți la cineva ca la un dușman, nu-l privești niciodată bine, nu-l privești în ochi.

Să urmărești mintea înseamnă să te uiți la ea cu iubire profundă, cu respect, cu reverență – ea este darul lui Dumnezeu pentru tine. Mintea în sine nu are nimic rău. Gândirea în sine nu are nimic rău. E un proces frumos, ca toate celelalte procese. Norii care se mișcă pe cer sunt frumoși – de ce nu și gândurile care se mișcă pe cerul lăuntric? Copacii în floare sunt frumoși – de ce nu și gândurile care înfloresc în ființa ta? Râul care aleargă spre ocean e frumos – de ce nu și acest șuvoi de gânduri care aleargă undeva spre o destinație necunoscută? Nu e frumos? Privește cu reverență adâncă. Nu fi un luptător, fii un îndrăgostit. Urmărește nuanțele subtile ale minții, întoarcerile bruște, frumoasele meandre. Săriturile și salturile bruște, jocurile pe care le joacă mintea întruna; visele pe care le țese – imaginația, memoria, nenumăratele proiecții pe care le creează ea... Stai deoparte, detașat, neimplicat, și încetul cu încetul ai să începi să percepi golurile, intervalele dintre gânduri. Un gând pleacă, și până să vină celălalt există un gol. Un nor a trecut, vine altul, dar între ele este un spațiu.

Nu fi un luptător, fii un îndrăgostit.

În acele spații libere vei avea pentru prima dată crâmpeie de non-minte. Vei simți gustul non-minții – numește-o Zen sau Tao, sau Yoga. În acele mici intervale, cerul se înseninează brusc, iar soarele strălucește. Lumea e dintr-odată plină de mister, pentru că toate barierele au căzut; vălul de pe ochii tăi nu mai este. Acum privirea ta e limpede, pătrunzătoare. Întreaga existență devine transparentă.

La început, astfel de momente vor fi rare, puține și foarte distanțate, însă ele îți vor da crâmpeie din ceea ce este samadhi. Mici lacuri de tăcere, ele vor veni și vor dispărea, însă acum vei ști că ești pe drumul cel bun. Te vei uita iarăși cu atenție, vei urmări trecerea fiecărui gând,

vei urmări intervalele dintre gânduri. Și norii sunt frumoși, și soarele e frumos. Nu vei mai alege, nu vei spune: „Îmi plac numai intervalele“. E o prostie să te atașezi de intervale, să vrei numai intervale, căci înseamnă că iarăși ești împotriva gândirii, și atunci intervalele dispar. Ele există numai atunci când ești detașat, neimplicat. Intervalele apar singure, nu pot fi forțate să apară. Ele sunt apariții spontane, întâmplări spontane.Continuă să te uiți detașat. Lasă gândurile să vină și să plece – să plece unde vor ele. Nu încerca să le manipulezi și nu încerca să le dirijezi. Dă-le gândurilor libertate totală de mișcare. Și atunci intervalele vor fi mai mari. Vei fi binecuvântat cu mici stări satori. Uneori vor trece minute întregi fără nici un gând; nu va exista circulație, ci doar o tăcere deplină, netulburată.

În acele intervale mai mari, privirea ta va căpăta o claritate nouă. Nu numai că vei vedea clar lumea, ci vei putea să vezi și lumea interioară. Odată cu primele intervale, vei vedea altfel lumea – copacii vor fi mai verzi ca înainte, vei fi înconjurat de o muzică infinită, muzica sferelor. Te vei afla dintr-odată în prezența dumnezeirii – inefabilă, misterioasă. Ea te va atinge, dar nu vei putea pune mâna pe ea. Va fi lângă tine, și totuși inaccesibilă. Pe măsură ce intervalele se măresc, același lucru se va întâmpla și în interiorul tău. Dumnezeu nu e numai în afara ta, e și în tine.

Dar să nu te atașezi nici de asta. Atașamentul este hrana care îi permite minții să continue să existe. Calea de a o face să înceteze să existe, fără vreun efort în acest sens, este să asiști la trecerea gândurilor, cu intervalele dintre ele, fără să te atașezi.

Când începi să te bucuri de acele binecuvântate momente de negândire, capeți capacitatea de a le reține mai mult. În cele din urmă, într-o zi,

devii stăpân pe minte. Atunci, când vrei să gândești, gândești; când nu e nevoie să gândești, lași mintea să se odihnească. Nu că mintea nu mai există – mintea există, dar poți s-o folosești sau poți să n-o folosești. Acum tu decizi. Este la fel ca și cu picioarele: dacă vrei să alergi sau să mergi, le folosești; dacă nu vrei, le lași să se odihnească. Picioarele există, e decizia ta ce faci cu ele. La fel e și cu mintea – ea există, dar este la latitudinea ta dacă o folosești sau nu.

Când vorbesc cu tine, îmi folosesc mintea – altfel n-aș avea cum să vorbesc. Trebuie să-ți răspund la întrebări, să-ți explic, iar mintea este un mecanism frumos. Când sunt singur și nu vorbesc, n-am nevoie de minte, o las să se odihnească.

Tu nu o lași să se odihnească, de aceea mintea devine mediocră. O folosești continuu, o obosești, o pui la muncă zi și noapte.

Mintea este foarte delicată și, în același timp, foarte rezistentă și încăpătoare.

Mintea este foarte delicată și, în același timp, foarte rezistentă și încăpătoare. Într-un cap mic pot încăpea toate bibliotecile din lume; tot ce s-a scris vreodată poate fi conținut într-o singură minte. Mintea e fantastic de încăpătoare, și nici nu face zgomot. Dacă într-o bună zi oamenii de știință ar crea un computer analog minții... Există computere, dar ele nu sunt totuși minți. Sunt mecanisme, nu au nici o unitate organică, nu au un centru. Dacă într-o zi oamenii de știință vor fi în stare să creeze minți – și este posibil –, vei vedea ce mult spațiu va ocupa acel computer, și ce zgomot va face!

Mintea aproape că nu face zgomot – ea lucrează silențios. Și ce servitor bun este! Te servește toată viața – șaptezeci, optzeci de ani. Corpul tău

îmbătrânește, dar mintea rămâne tânără, capacitatea ei rămâne aceeași. Uneori, dacă e folosită corect, mintea devine și mai capabilă odată cu trecerea anilor. Iar când mori, totul din corpul tău moare în afară de minte. Noi, cei din Orient, spunem că mintea părăsește corpul și intră în alt uter pentru că nu e încă gata să moară. Renașterea este a minții. Dar odată ce ai dobândit starea de non-minte, nu mai există renaștere. Atunci mori pur și simplu, și odată cu moartea ta totul se dizolvă – corpul, mintea – și rămâne numai sufletul tăucare asistă. Sufletul transcende timpul și spațiul. Atunci devii una cu existența, nu mai ești separat de ea. Separarea este dată de minte.

Mintea nu poate fi oprită cu forța. Nu fi violent. Stai și urmărește-o, fără să te grăbești, și ea se va opri de la sine.

Omul modern e foarte grăbit. El vrea metode „instant“ de a opri mintea.

Omul modern e foarte grăbit. El vrea metode „instant“ de a opri mintea. De aceea drogurile prezintă atracție. Poți forța mintea să se oprească folosind substanțe chimice, droguri, dar iarăși ești violent. Metoda asta nu e bună, e distructivă. În felul ăsta, n-ai să ajungi tu stăpânul, ci drogurile vor deveni stăpânul tău. Nu vei face decât să schimbi șefii, și îi vei schimba în mai rău. Acum drogurile vor deține puterea asupra ta, vor pune stăpânire pe tine.

Meditația nu este un efort împotriva minții, e o cale de a înțelege mintea. Este un mod foarte iubitor de a privi mintea, dar, firește, trebuie să ai multă răbdare. Această minte din capul tău s-a născut de-a lungul secolelor, al mileniilor. În mintea ta mică se află întreaga experiență a omenirii. Și nu numai a omenirii – a animalelor, a păsărilor, a plantelor, a pietrelor; ai trecut prin toate acele experiențe.

Într-o coajă de nucă foarte mică, duci întreaga experiență a existenței. Asta e mintea ta. De fapt, nu e corect spus „a ta“. Mintea e colectivă; ne aparține tuturor. Conform psihologiei moderne, în special analizei bazate pe tezele lui Jung, există ceva căruia i s-a spus inconștient colectiv. Mintea ta nu e a ta – ne aparține tuturor. Corpurile noastre sunt separate; mințile noastre nu sunt separate. Corpurile noastre sunt clar separate, mințile noastre se suprapun – iar sufletele noastre sunt una.

Corpurile sunt separate, mințile se suprapun, iar sufletele sunt una. Eu nu am un suflet diferit de al tău. În centrul existenței ne întâlnim și ne contopim. Asta este Dumnezeu – punctul de întâlnire a tuturor. Între Dumnezeu și lume – „lume“ înseamnă corpuri – e mintea.

Mintea este o punte, o punte între corp și suflet, între lume și Dumnezeu. Nu încerca s-o distrugi!

Mulți au încercat s-o distrugă prin Yoga. Adică prin folosirea greșită a practicilor Yoga. Mulți au încercat să o distrugă prin poziții ale corpului, respirație – și astea produc în interior schimbări chimice subtile. De exemplu, în poziția shirshasan, statul în cap, poți să distrugi foarte ușor mintea. Pentru că tot sângele îți vine în cap – e ca o inundație. Creierul este un mecanism foarte delicat. Dacă îl inunzi cu sânge, țesuturile delicate vor muri. Așa se explică faptul că n-ai să găsești niciodată un yoghin foarte inteligent. Nu, yoghinii sunt, mai mult sau mai puțin, tâmpiți. Corpurile lor sunt sănătoase, e drept, sunt puternice, dar mințile lor sunt moarte. Nu vei vedea la ei licărul inteligenței. Vei vedea un trup foarte robust, ca de animal, dar omul a dispărut cumva.

Creierul este un mecanism foarte delicat. Dacă îl inunzi cu sânge, țesuturile delicate vor muri.

În poziția stând în cap, sângele vine în cap din cauza gravitației. Capul are nevoie de sânge, dar într-o cantitate foarte mică; și puțin câte puțin, nu ca o inundație. Dacă ajunge prea mult sânge la cap, nu e bine deloc.

Yoga a fost folosită pentru uciderea minții. Și respirația poate fi folosită pentru aucide mintea – există ritmuri de respirație, vibrații subtile ale respirației, care pot fi foarte dăunătoare pentru mintea delicată. Ele pot să distrugă mintea.

Acestea sunt trucuri vechi. În prezent, cele mai recente trucuri sunt furnizate de știință: LSD, marijuana și altele; mai curând sau mai târziu vor fi disponibile droguri tot mai sofisticate.

Eu nu sunt în favoarea opririi minții. Sunt pentru urmărirea ei. Ea se oprește de bunăvoie, singură – și atunci e frumos. Tot ce se întâmplă fără violență are frumusețea lui; are o evoluție naturală. Poți deschide o floare cu forța, desfăcând petalele bobocului, însă distrugi frumusețea florii. Acum e ca și moartă. Nu rezistă la violența ta. Petalele atârnă fără viață. Când bobocul se deschide prin propria-i energie, când se deschide de bunăvoie, petalele sunt vii.

Mintea este înflorirea ta – nu o forța în nici un fel. Eu sunt total împotriva forței și a violenței, mai ales a violenței îndreptate către tine însuți.

Stai și urmărește – cu dragoste, cu reverență – și vezi ce se întâmplă. Minunile se întâmplă singure.

Cum să oprești gândirea? Eu spun doar să urmărești, să fii atent. Și renunță la ideea asta de a opri, altfel ea va opri transformarea naturală a minții. Renunță la ideea de a opri! Cine ești tu, să oprești?

Lasă gândurile să treacă în voia lor, chiar și acele gânduri așa-zis imorale.

Lasă gândurile să treacă în voia lor, chiar și acele gânduri așa-zis imorale. Nu se întâmplă nimic rău dacă trec. Sunt doar ficțiune, te uiți la un film interior. Lăsând gândurile să-și vadă de drum, vei ajunge încetul cu încetul la starea de non-minte. Urmărirea detașată sfârșește în final în non-minte.

Non-mintea nu e împotriva minții; non-mintea e dincolo de minte. Non-mintea nu vine prin omorârea minții; non-mintea vine atunci când ai înțeles atât de deplin mintea, încât nu mai e nevoie de gândire – înțelegerea o înlocuiește.

Roata și făgașul

Omul pare să fie în prezent, dar asta e numai o aparență. Omul trăiește în trecut. El trece prin prezent, dar rămâne înrădăcinat în trecut. Prezentul nu e timpul real pentru conștiința obișnuită. Pentru conștiința obișnuită, ordinară, trecutul este timpul real, iar prezentul este doar trecerea de la trecut la viitor, este doar o trecere momentană. Trecutul este real, și la fel și viitorul, dar prezentul este ireal pentru conștiința obișnuită.

Viitorul nu e decât trecutul extins. Viitorul nu e decât trecutul proiectat iar și iar. Prezentul pare a fi nonexistențial. Dacă te gândești la prezent, nu-l vei găsi deloc, pentru că în clipa în care l-ai găsit el a trecut deja. Doar cu o clipă înainte, când nu-l găsiseși, el era în viitor.

Pentru o conștiință de buddha, pentru o ființă deșteptată, numai prezentul este esențial. Pentru o conștiință de rând, neatentă,

somnoroasă, o conștiință de somnambul, trecutul și viitorul sunt reale, iar prezentul este ireal. Numai atunci când omul se trezește prezentul e real, iar trecutul și viitorul devin amândouă ireale.

De ce e așa? De ce trăiești în trecut? Pentru că mintea nu e decât acumularea trecutului. Mintea este memorie – tot ce ai făcut, tot ce ai visat, tot ce ai vrut să faci și n-ai făcut, tot ce ți-ai imaginat. Mintea este o entitate moartă. Dacă te uiți cu mintea, nu vei găsi niciodată prezentul, pentru că prezentul e viață, și viața nu poate fi abordată prin ceva mort. Mintea este moartă.

Mintea este ca praful care se adună pe o oglindă. Cu cât se adună mai mult praf, cu atât oglindește mai puțin oglinda. Iar dacă stratul de praf este foarte gros, așa cum este pe tine, oglinda nu mai oglindește deloc.

Toată lumea adună praf, nu numai tu. Crezi că trecutul e o comoară, te agăți de el. Trecutul e mort, de ce te agăți de el? Nu poți să faci nimic în privința lui, nu te poți întoarce, nu poți să-l desfaci – de ce te agăți de el? Nu e o comoară. Iar dacă te agăți de el și crezi că e o comoară, bineînțeles că mintea ta va dori să-l retrăiască iar și iar în viitor. Viitorul tău nu poate fi decât trecutul modificat – puțin mai rafinat, puțin mai împodobit, dar același lucru, pentru că mintea nu se poate gândi la ceea ce nu cunoaște. Mintea proiectează numai ceea ce cunoaște.

Te îndrăgostești de o femeie, și femeia moare. Acum ai să cauți altă femeie? Cealaltă femeie o să fie o formă modificată a femeii moarte. Tot ce vei face în viitor nu va fi decât continuarea trecutului, poate cârpit ici și colo, dar partea principală va rămâne aceeași.

Când era pe patul de moarte, Mulla Nasruddin a fost întrebat de cineva: „Dacă ți s-ar mai da o viață, cum ai trăi-o, Nasruddin? Ai face vreo

schimbare?“ Cu ochiiînchiși, Nasruddin s-a gândit, a meditat, apoi a deschis ochii și a spus: „Da, dacă mi s-ar mai da o viață, mi-aș face cărare pe mijlocul capului.

Asta a fost dorința mea dintotdeauna, dar tata a insistat să nu-mi fac pieptănătura asta. Iar când tata a murit, părul meu ajunsese atât de condiționat, încât nu stătea cu cărare pe mijloc“.

Nu râde! Dacă ai fi întrebat ce ai face dacă ți s-ar da să mai trăiești o dată, ai face mici schimbări de genul ăsta. Un soț cu un nas ușor diferit, o soție cu tenul puțin altfel, o casă mai mare sau mai mică, dar astea sunt schimbări mărunte, neesențiale. Viața ta va rămâne în esență aceeași. Ai făcut-o de multe, multe ori, și în esență viața ta a rămas aceeași. Ai trăit multe, multe vieți; ești foarte, foarte bătrân. Nu ești nou pe acest pământ, ești mai bătrân decât pământul, căci ai trăit și pe alte planete. Ești la fel de bătrân ca existența – și așa trebuie să fie, căci faci parte din ea. Ești foarte bătrân, dar repeți iar și iar același șablon. Hindușii numesc asta roata vieții și a morții – „roată“, pentru că se repetă întruna; aceleași spirite sunt când jos, când sus.

Ce ai făcut în trecut? Indiferent ce ai făcut – bine, rău, asta, aia – tot ce ai făcut se repetă.

Mintea se proiectează, și mintea este trecutul, așa că viitorul nu va fi altceva decât trecutul. Și care e trecutul? Ce ai făcut în trecut? Indiferent ce ai făcut – bine, rău, asta, aia –, tot ce ai făcut se repetă. Asta e teoria karmei. Dacă te-ai supărat alaltăieri, ai creat un anumit potențial de a te supăra iarăși ieri. Ai repetat supărarea, i-ai dat mai multă energie, ai udat-o la rădăcină. Astăzi se va repeta cu mai multă forță, cu mai multă energie. Iar mâine vei fi iarăși victima zilei de azi.

Fiecare acțiune pe care o întreprinzi sau la care doar te gândești are modurile ei de a persista, pentru că ea creează în tine un canal. Începe să absoarbă energie din tine. Ești supărat, apoi îți trece și crezi că nu mai ești supărat, dar nu e deloc așa. Când ți-a trecut supărarea nu s-a întâmplat nimic; doar că roata s-a mișcat, și spița care era sus a coborât. În urmă cu câteva minute supărarea era acolo, la suprafață; acum a coborât în inconștient, în adâncul ființei tale. Va aștepta să-i vină iar timpul. Dacă ai acționat sub imperiul ei, ai întărit-o. I-ai dat putere, energie. Ea pulsează ca o sămânță în pământ, așteptând anotimpul și prilejul potrivit, apoi va încolți.

Fiecare acțiune se perpetuează, fiecare gând se perpetuează. Odată ce ai cooperat, i-ai dat energie. Mai devreme sau mai târziu va deveni ceva obișnuit. Se spune că obișnuința e a doua natură. Nu e o exagerare, dimpotrivă, e o afirmație moderată! În realitate, obiceiul ajunge în cele din urmă prima natură, iar natura trece pe locul al doilea. Natura devine la fel ca anexa sau ca notele de subsol la o carte, iar obiceiul devine cartea însăși.

Trăiești prin obicei – asta înseamnă că, în esență, obiceiul trăiește prin tine.

Trăiești prin obicei – asta înseamnă că, în esență, obiceiul trăiește prin tine. Obiceiul persistă, are o energie a lui. Bineînțeles că el își ia energia de la tine, dar ai cooperat în trecut și cooperezi în prezent. Încetul cu încetul, obiceiul va deveni stăpânul, și tu vei fi doar un servitor, o umbră. Obiceiul va da comenzile, ordinele, iar tu vei fi doar un servitor ascultător. Va trebui să-i urmezi ordinele.Se spune că un mistic hindus, Eknah, pleca în pelerinaj. Pelerinajul urma să țină cel puțin un an, pentru că el avea de vizitat toate locurile sfinte din țară. Cum era un

privilegiu să fie în preajma lui Eknah, mii de oameni urmau să-l însoțească. A venit și un hoț, care a spus: „Știu că sunt hoț și că nu merit să fac parte din grupul tău religios, dar dă-mi și mie o șansă. Vreau să merg și eu în pelerinaj“.

Eknah a spus: „O să fie greu, pentru că un an e totuși un an, și s-ar putea să începi să furi lucruri de la oameni. Ai putea să produci necazuri. Te rog să renunți la ideea asta“.

Hoțul a spus: „Am să mă las un an de furat, dar trebuie să vin cu tine. Îți promit că timp de un an n-am să fur nimic de la nimeni“. Eknah a fost de acord.

Dar nu a trecut nici o săptămână, iar din bagajele oamenilor au început să dispară lucruri. Însă și mai deranjant era faptul că nu le fura nimeni – dispăreau din bagajul cuiva și, peste câteva zile, erau găsite în bagajul altcuiva. Omul în al cărui bagaj erau găsite spunea că el nu făcuse nimic, nu știa cum ajunseseră lucrurile în bagajul lui.

Eknah avea bănuielile lui, așa că într-o noapte s-a prefăcut că doarme și a stat la pândă. Pe la mijlocul nopții, a apărut hoțul și a început să mute lucrurile dintr-un bagaj în altul. Eknah l-a prins cu mâța în sac și i-a spus: „Ce faci? Mi-ai promis că nu furi!“

Hoțul a răspuns: „Și mă țin de promisiune. N-am furat nimic. Dar ăsta e vechiul meu obicei – dacă nu fac vreo năzbâtie în toiul nopții, nu pot să dorm. Și cum să nu dorm un an? Ești un om înțelegător, trebuie să mă înțelegi. Și nu fur! Nu fac decât să mut lucrurile dintr-un bagaj în altul. Oamenii și le găsesc după câteva zile, așa că nu lipsește nimic. În plus, cum după un an am să mă apuc iar de furat, îmi prinde bine puțin antrenament“.

Obișnuința te obligă să faci anumite lucruri; ești o victimă. Hindușii numesc acest lucru teoria karmei. Fiecare acțiune pe care o repeți sau fiecare gând – căci și gândul e o acțiune subtilă a minții – devine din ce în ce mai puternică. Pune stăpânire pe tine. Ești prizonierul obișnuinței. Duci o viață de prizonier, de sclav. Ești sclavul obiceiurilor, condiționărilor și al acțiunilor pe care le-ai săvârșit. Ești o victimă, dar continui să crezi, te amăgești că ești stăpân.

Când te superi, crezi că tu o faci. Aduci argumente și spui că situația a cerut-o: „Trebuia să mă supăr, altfel copilul ar fi luat-o razna. Dacă nu mă supăram, lucrurile ar fi mers prost, afacerea ar fi fost un haos. Servitorii nu ascultau; a trebuit să mă supăr ca să pun lucrurile la punct. Ca să-mi pun soția la locul ei, a trebuit să mă supăr“. Ăsta este raționamentul, așa continuă eul tău să creadă că tu ești șeful. Dar nu ești.

Supărarea vine din vechile tipare, din trecut. Și când vine supărarea, cauți să-i găsești o scuză.

Supărarea vine din vechile tipare, din trecut. Și când vine supărarea, cauți să-i găsești o scuză. Psihologii au făcut experiențe și au ajuns la aceeași concluzie ca psihologia ezoterică orientală: omul este o victimă, nu un stăpân. Psihologii au izolat un număr de oameni, creându-le tot confortul necesar. Fiecare trăia într-o celulă cu aer condiționat, prevăzută cu tot confortul. Într-o dimineață, fără nici un motiv, unul dintre oameni s-a pomenit dintr-odată cuprins de supărare.

Asta este în tine. Uneori, te cuprinde dintr-odată tristețea aparent fără motiv. Iaralteori ești fericit, euforic, tot aparent fără motiv. Te simți bine, te simți rău, și sentimentele astea se înalță ca niște bule din propriul tău inconștient, din trecutul tău. Nimeni nu e răspunzător de

ele în afară de tine. Nimeni nu te poate face să fii supărat, nimeni nu te poate face să fii fericit. Ești singurul răspunzător de supărarea, fericirea sau tristețea ta. Atât timp cât nu îți dai seama de asta, vei rămâne un sclav.

Autoritatea sinelui vine atunci când îți dai seama că ești răspunzător în exclusivitate de tot ce ți se întâmplă.

Autoritatea sinelui vine atunci când îți dai seama că ești răspunzător în exclusivitate de tot ce ți se întâmplă.

La început vei fi foarte trist și deprimat, știind că nu poți arunca răspunderea în seama altcuiva. Te simți bine când nu te consideri tu vinovat. Ce să faci când soția se poartă atât de urât? Trebuie să te superi. Dar ține minte, soția se poartă urât din cauza mecanismelor ei interne. Dacă n-ai fi tu acolo, s-ar purta urât cu copilul. Dacă n-ar fi nici copilul acolo, și-ar vărsa năduful pe vase, ar da cu ele de pământ. Trebuie să facă ceva ca să se descarce, e doar o coincidență că te găsește citind ziarul și își varsă nervii pe tine. E doar o coincidență că ești disponibil la momentul nepotrivit.

Te superi nu pentru că soția e nesuferită, ci pentru că supărarea din tine iese la suprafață. Dacă ea n-ar fi acolo, te-ai supăra oricum. Supărarea e ceva care vine din inconștientul tău.

Fiecare este răspunzător de ființa și comportamentul lui. La început vei fi foarte deprimat că tu ești răspunzător, pentru că mereu te-ai gândit că vrei să fii fericit, deci cum să fii răspunzător de nefericirea ta? Ți-ai dorit întotdeauna fericire, deci cum să te superi pe tine însuți? Din cauza asta, arunci vina pe celălalt, îl faci pe el răspunzător.

Dacă vei continua să arunci răspunderea în seama celuilalt, vei rămâne veșnic un sclav, pentru că nimeni nu poate să-l schimbe pe altul. Trebuie să înțelegi că schimbarea trebuie făcută în tine.

La început vei fi deprimat știind că ești răspunzător de faptele și stările tale de spirit, dar dacă poți să depășești acea deprimare, în scurtă vreme te vei simți ușor, pentru că te-ai eliberat de celălalt. Acum poți lucra pe cont propriu. Poți să fii liber, poți să fii fericit, chiar dacă toți ceilalți sunt nefericiți. Acum multe lucruri devin posibile.

Așadar, nu mai da vina pe ceilalți. Indiferent ce ți se întâmplă, dacă ești trist, de exemplu, închide ochii și urmărește-ți tristețea. Vezi unde duce ea, urmeaz-o, și curând vei ajunge la cauză. Poate va trebui să călătorești mult, pentru că toată viața asta e implicată; și nu numai viața asta, ci și multe alte vieți. Vei găsi în tine multe răni care dor, și din cauza acelor răni ești trist; acele răni nu s-au vindecat încă, sunt vii. Metoda de a te întoarce la sursă, de la efect la cauză, le va vindeca. Cum? De ce? Care e fenomenul?

Metoda de a te întoarce la sursă, de la efect la cauză, le va vindeca.

Ori de câte ori te duci înapoi, primul lucru pe care îl abandonezi este aruncarea responsabilității în seama altora, pentru că dacă arunci răspunderea în seama celuilalt mergi în afară. Atunci tot procesul e greșit: încerci să găsești cauza în celălalt: „De ce se poartă nevasta urât?“ „De ce“-ul pătrunde în comportamentul soției. Ai ratat primul pas, și apoi tot procesul va fi greșit.„De ce sunt nefericit? De ce sunt supărat?“ Dacă vrei răspuns la aceste întrebări, închide ochii și meditează adânc. Întinde-te pe podea, închide ochii, relaxează-ți corpul și simte supărarea. Uită de nevastă, purtarea ei este un pretext. Uită de toți ceilalți, lasă pretextele. Pătrunde adânc în tine, pătrunde în

supărare. Consideră supărarea un râu în care plutești, și supărarea te va duce spre interior. Vei găsi în tine răni subtile. Întotdeauna ai considerat că nu ești frumos, că ai o față urâtă, și lucrul ăsta a lăsat o rană în tine. Când soția vrea să fie răutăcioasă și îți spune să te duci să te uiți în oglindă, rana te doare. Sau dacă, de exemplu, i-ai fost necredincios soției, ori de câte ori își aduce aminte și spune: „De ce râdeai cu femeia aia? De ce erai atât de fericit când stăteai cu femeia aia?“, atinge o rană. Ai fost necredincios, te simți vinovat; rana e vie.

Închide ochii, simte supărarea, las-o să apară în totalitatea ei ca să o poți vedea complet. Apoi lasă acea energie să te ajute să te deplasezi în trecut, pentru că supărarea vine din trecut. Bineînțeles că nu are cum să vină din viitor.

Viitorul nu a luat ființă încă. Nu vine nici din prezent, pentru că nu știi deloc ce e prezentul. Prezentul este cunoscut doar de cei treziți. Tu trăiești numai în trecut, deci supărarea ta trebuie că vine de undeva din trecut. Rana trebuie să fie undeva în amintirile tale. Du-te înapoi. S-ar putea să nu fie o singură rană, s-ar putea să fie multe – mari, mici. Pătrunde mai adânc și caută prima rană, sursa inițială a supărării. Dacă încerci, ai s-o găsești, căci este deja acolo. Tot trecutul tău e acolo. E ca un rolfilm care așteaptă înăuntru, rulat. Derulează-l și uită-te la film. Ăsta este procesul întoarcerii la cauza-rădăcină. Iar frumusețea procesului constă în aceea că dacă te întorci în mod conștient la cauză, rana se vindecă imediat.

Cand te duci în mod conștient înapoi și te uiți la rană, conștiența este o forță tămăduitoare.

De ce se vindecă? Pentru că rana este produsă de inconștient. Rana face parte din ignoranță, somn. Când te duci în mod conștient înapoi și

te uiți la rană, conștiența este o forță tămăduitoare. În trecut, când s-a produs rana, ea s-a produs în inconștient. Ai fost supărat, ai fost posedat de furie, ai făcut ceva. Ai omorât un om și ai ascuns fapta ta de lume. Poți să ascunzi de poliție, poți să ascunzi de tribunal, dar cum să ascunzi de tine? Știi, și te doare. Și ori de câte ori cineva îți dă prilejul să te superi ți se face frică, pentru că s-ar putea întâmpla iar, ai putea să-ți omori nevasta. Du-te înapoi, pentru că în momentul acela când ai omorât un om sau te-ai purtat nebunește erai inconștient. Rănile acelea s-au conservat în inconștient. Acum du-te în mod conștient.

A merge înapoi înseamnă a te duce în mod conștient la lucrurile pe care le-ai făcut în stare de inconștiență. Du-te înapoi – lumina conștienței vindecă; ea e o forță tămăduitoare. Tot ce faci în mod conștient se vindecă și nu mai doare.

Omul care merge înapoi decuplează trecutul. Atunci trecutul nu mai funcționează, nu mai are putere asupra lui. Trecutul nu mai are loc în ființa lui. Iar atunci când trecutul nu are loc în ființa ta, ești disponibil pentru prezent, niciodată înainte de asta.

Îți lipsește spațiul – ai atâta trecut înăuntru, un morman imens de lucruri moarte, încât prezentul nu are loc să intre. Vechiturile alea visează la viitor, astfel încât jumătate din loc este plin cu ce nu mai este, iar jumătate cu ce nu este încă. Și prezentul? Prezentul stă și așteaptă la ușă. De asta prezentul nu e decât o trecere de la trecut la viitor, o trecere de moment.

Termină cu trecutul – până nu termini cu trecutul trăiești o viață-fantomă. Viața tanu este adevărată, nu este reală. Trecutul trăiește prin tine, morții te bântuie. Ori de câte ori ai prilejul, ori de câte ori ți se întâmplă ceva, du-te înapoi. Fericire, nefericire, tristețe, supărare,

gelozie – închide ochii și du-te înapoi. În scurtă vreme vei deveni priceput în mersul înapoi. În scurtă vreme vei putea să te întorci în timp, iar atunci multe răni se vor deschide. Când rănile acelea se deschid în tine, să nu faci nimic. Nu e nevoie. Doar urmărește, privește, observă. Rana este acolo – tu doar uită-te la ea, fără să evaluezi, fără să apreciezi, căci dacă spui „Asta nu e bine, asta nu trebuie să fie așa“, rana se va închide la loc, se va ascunde. Ori de câte ori condamni un lucru, mintea caută să îl ascundă. Așa se creează conștientul și inconștientul. Altfel, mintea e una; nu are de ce să se dividă. Dacă tu condamni, atunci mintea trebuie să se dividă și să pună lucrurile la întuneric, în pivniță, ca să nu le vezi și să nu ai ce să condamni.

Nu condamna, nu aprecia. Fii pur și simplu un martor, un observator detașat. Nu nega, pentru că în clipa în care negi începi să reprimi.

Fii detașat. Urmărește, privește cu compasiune, și vindecarea se va produce.

Nu mă întreba de ce se produce – e un fenomen natural, la fel cum apa fierbe la o sută de grade. Nimeni nu întreabă: „Dar de ce nu la nouăzeci și nouă de grade?” Nimeni nu știe să răspundă la asta. Așa se întâmplă și asta e. Este natural ca apa să fiarbă la o sută de grade. Fierbe și se evaporă.

Același lucru este valabil și pentru natura interioară. Când ajungi în mod conștient și detașat la o rană, rana dispare – se evaporă. Este un fenomen natural. Așa se întâmplă, și ți-o spun din experiență. Încearcă, iar experiența va fi cu putință și pentru tine. Asta este calea.Omul care doarme nu poate să fie total în nimic. Mănânci, dar nu ești total acolo; te gândești la o mie și unul de lucruri, visezi la câte și mai câte și nu faci decât să te îndopi mecanic. S-ar putea ca nici când faci dragoste cu

femeia ta să nu fii total acolo, să te gândești la alte femei sau la piață, sau la prețul lucrurilor pe care vrei să le cumperi sau la o mașină sau la o casă, sau la mai știu eu ce, și faci dragoste mecanic.

Fii total în acțiunile tale, iar dacă ești total trebuie să fii conștient; nimeni nu poate să fie total fără să fie conștient. A fi total înseamnă a nu avea alte gânduri. Dacă mănânci, mănânci și atât, ești total aici și acum. Mâncatul este totul: nu doar te îndopi, savurezi mâncarea. Corpul, mintea, sufletul sunt în armonie în timp ce mănânci. Atunci mâncatul devine meditație, mersul devine meditație, tăiatul lemnelor devine meditație, căratul apei de la fântână devine meditație, prepararea mâncării devine meditație. Lucrurile mărunte se transformă, devin acțiuni luminoase.Începe din centru

Trebuie înțeles un lucru, și anume că tăcerea nu face parte din minte. Așa că ori de câte ori spunem: „Cutare are o minte tăcută“, spunem o prostie. Mintea nu poate să fie tăcută. Însăși existența minții este antitățere. Mintea e sunet, tăcere. Dacă o persoană este cu adevărat tăcută, trebuie să spunem că n-are minte.

„Minte tăcută” e o sintagmă ai cărei termeni se contrazic. Dacă există minte, nu poate fi tăcută, iar dacă e tăcută, nu mai e. De asta călugării zen folosesc termenul „non-minte”, niciodată „minte tăcută“. Non-mintea e tăcere, iar în momentul în care există non-mintea, nu îți simți corpul, pentru că mintea este instrumentul prin care este simțit corpul. Dacă există non-mintea, nu simți că ești un corp; corpul dispare din conștiință. Nu mai există nici minte, nici corp – numai existență pură. Acea existență pură este indicată de tăcere.

Cum să ajungi la această tăcere? Cum să fii în această tăcere? Marea problemă este că orice faci e inutil. Pentru un căutător al tăcerii asta e marea problemă, pentru că fapta nu e relevantă. Poți să stai în poziția lui Buddha – asta va fi o faptă. Pentru Buddha, acea poziție nu a fost cauza tăcerii lui, ci un produs secundar.

Când mintea nu e, când ființa e complet tăcută, corpul ia o anumită poziție – cea mai relaxantă și relaxată cu putință, cea mai pasivă cu putință. Dar invers nu se poate. Nu poți mai întâi să adopți o poziție, și apoi să urmeze tăcerea. Pentru că îl vedem pe Buddha șezând într-o anumită poziție, credem că, prin adoptarea acelei poziții, va veni și tăcerea. Asta e succesiunea greșită. La Buddha, s-a întâmplat mai întâi fenomenul lăuntric, apoi a urmat poziția.

Gândește-te la propria-ți experiență și vezi ce se întâmplă. Când te înfurii, corpul ia o anumită poziție. Ochii ți se injectează, fața capătă o expresie anume. Mânia care există înăuntru atrage după sine nu doar schimbări exterioare ale corpului, ci și schimbări în întreaga chimie a corpului. Sângele aleargă repede prin vine, respirația se precipită, ești gata de luptă. Dar mai întâi apare mânia, și apoi toate aceste schimbări ale corpului.

Ia încearcă să faci invers: congestionează-te la față, respiră precipitat, fă tot ce face corpul atunci când ești furios. Poți face cu bună știință toate aceste lucruri, însă de înfuriat nu te înfurii, nu poți crea în tine furie. La fel se întâmplă și cu actorii. Un actor poate juca foarte bine rolul unui îndrăgostit, corpul lui poate exprima perfect stările îndrăgostitului, însă lucrul ăsta nu va atrage după sine iubirea. În interiorul lui nu se întâmplă nimic.

Ori de câte ori începi din afară, creezi o stare falsă. Realul se petrece întotdeaunaprima dată în centru, iar apoi undele ajung la suprafață. Centrul tainic este cufundat în tăcere. Începe de acolo.

Dacă nu ești tăcut, tot ce faci este reacție, nu acțiune.

Numai din tăcere se naște acțiunea. Dacă nu ești tăcut, dacă nu știi să ședzi sau să stai în picioare tăcut, cufundat adânc în meditație, tot ce faci este reacție, nu acțiune. Reacționezi. Cineva te insultă, apasă pe un buton, și tu reacționezi. Te înfurii, sari la el – și numești asta acțiune? Nu e acțiune, este reacție. El e manipulatorul, iar tu ești cel manipulat. El apasă pe un buton, și tu acționezi ca o mașină. Este exact ca atunci când apeși pe un buton și se aprinde lumina, și apeși iarăși pe buton și lumina se stinge – asta îți fac oamenii: te aprind și te sting, te conectează și te deconectează.

Vine cineva și te laudă, te simți grozav, iar eul tău se umflă ca un balon. Apoi vine altcineva și te critică, și te dezumfli de tot. Nu ești propriul tău stăpân. Oricine poate să te insulte și să te înfurie, să te enerveze, să te întristeze, să te facă să devii violent. Și oricine poate să te laude și să te facă să te umfli în pene, să te simți nemaipomenit, cel mai mare, să te facă să crezi că Alexandru cel Mare era nimic pe lângă tine. Acționezi conform manipulării altora. Asta nu este acțiune adevărată.

Adu-ți aminte de întâmplarea cu Buddha, când trecea printr-un sat, și un grup de oameni l-au huiduit, insultându-l cu cuvinte grele. Spre mirarea lor, Buddha nu a ripostat, ci s-a mulțumit să spună: „Dacă vreți să mă insultați, nu aveți decât să mă insultați. Însă nu mă puteți sili să fac ceva, pentru că sunt zece ani de când nu mă mai las manipulat de alții. Nu mai sunt sclav, sunt propriul meu stăpân. Insultați-mă, dacă asta vă face să vă simțiți bine.

Dar în ceea ce mă privește, nu primesc insultele voastre, și atât timp cât nu le primesc, ele n-au nici un sens“.

Când cineva te insultă, devii un receptor, accepți ce îți spune, căci numai astfel poți să reacționezi. Dacă nu accepți, dacă rămâi detașat, dacă păstrezi distanța, ce poate să-ți facă?

Buddha a spus: „Cineva aruncă în râu o torță aprinsă. Torța rămâne aprinsă până ajunge în râu. În clipa în care cade în râu, focul se duce – îl stinge râul, răceala apei. Voi aruncați cu jigniri în mine. Când le aruncați, ele ard, sunt aprinse, însă în clipa în care ajung la mine, răceala mea le stinge flacăra. Nu mai dor. Voi aruncați cu spini în mine – căzând în liniștea mea, ei se prefac în flori. Eu acționez din natura mea intrinsecă“.

Asta înseamnă spontaneitate.

Omul conștient acționează. Omul inconștient reacționează. Atitudinea lui e mecanică, de robot.

Omul conștient nu acționează fără să fie atent, fără să se uite, fără să urmărească, însă atenția este numai un aspect al ființei lui. Este important să înțelegi lucrul ăsta. Din cauză că India, de exemplu, i-a înțeles greșit pe oamenii precum Buddha, toată țara a devenit inactivă. Crezând că toți marii maeștri spun „Stai tăcut, liniștit“, țara a devenit lenevă, și-a pierdut energia, vitalitatea, și-a pierdut viața. A devenit obtuză, neinteligentă, pentru că inteligența se ascute numai atunci când acționezi.

Iar atunci când acționezi clipă de clipă conștient, atent, apare marea inteligență. Începi să strălucești, devii luminos. Însă acest lucru este posibil numai dacă urmărești cu atenție, iar apoi, ca urmare a acelei urmăriri, acționezi. Dacă urmărirea devine lene, inerție, te

sinucizi.Urmărirea trebuie să te conducă la acțiune, la un tip nou de acțiune. Acțiunea capătă o calitate nouă. Te uiți atent, ești complet tăcut și liniștit. Vezi care e situația, și pe baza a ceea ce vezi răspunzi. Omul conștient răspunde, nu reacționează. El acționează în mod conștient, nu ca rezultat al manipulării – asta e diferența. De aceea, nu există incompatibilitate între urmărirea atentă și spontaneitate. Urmărirea este începutul spontaneității; spontaneitatea este împlinirea urmăririi.

Adevăratul om conștient acționează total, însă el acționează în prezent, este ca o oglindă. Omul obișnuit, omul inconștient nu este ca o oglindă, este ca o placă fotografică. Care e diferența dintre o oglindă și o placă fotografică? Placa fotografică, odată expusă, devine inutilă. După impresionare, pe ea apare fotografia... Dar, ține minte, fotografia nu e realitatea – realitatea se schimbă continuu, e în continuă desfășurare. Te duci în grădină și fotografiezi o tufă de trandafiri. Mâine fotografia va fi aceeași, poimâine fotografia va fi tot aceeași. Însă dacă te duci iar în grădină și te uiți la tufa de trandafiri, ea nu mai e aceeași. Vechii trandafiri s-au ofilit, au înflorit alți trandafiri. Tufa a suferit multe schimbări.

Viața nu e niciodată statică, e în continuă schimbare. Mintea ta funcționează ca un aparat de fotografiat, adună mereu fotografii – e un album. Iar apoi, pe baza acelor fotografii, reacționezi. De aceea, nu ești niciodată în conformitate cu viața, tot ce faci e greșit, nu se potrivește.

O femeie îi arăta fiului ei albumul de familie. Ajunseră la fotografia unui bărbat frumos, cu părul des, cu barbă, foarte tânăr și plin de viață. Băiatul a întrebat: „Mamă, cine e omul ăsta?“ Femeia a spus: „Nu-l

recunoști? E tatăl tău!“ Nedumerit, băiatul a întrebat: „Dacă el este tata, atunci chelul care trăiește cu noi cine e?“

Fotografia e statică. Ea rămâne așa cum e, nu se schimbă niciodată.

Mintea inconștientă funcționează ca un aparat de fotografiat, funcționează ca o placă fotografică. Mintea atentă, mintea care meditează funcționează ca o oglindă. Ea nu reține imagini, rămâne veșnic goală, cu desăvârșire goală. Astfel, tot ce apare în fața oglinzii este reflectat. Dacă stai în fața oglinzii, ea te reflectă. Dacă pleci, nu te mai reflectă; nu mai are nici o obligație să te reflecte. Acum altcineva stă în fața ei – ea reflectă pe acel altcineva. Dacă nu e nimeni în fața ei, nu reflectă nimic. Oglinda este întotdeauna conformă cu realitatea, cu viața.

Placa fotografică nu e niciodată conformă cu viața. Chiar dacă cineva te fotografiază în clipa asta, cu un polaroid, în momentul în care fotografia va ieși din aparat tu nu vei mai fi același. Vei fi schimbat, vei fi mai bătrân, în acel minut care va fi trecut, se puteau întâmpla multe – puteai să mori. Fotografia nu va muri.

Dar în oglindă, dacă ești viu, ești viu, dacă ești mort, ești mort. Oglinda te redă așa cum ești.

Învață să stai tăcut, să fii o oglindă. Tăcerea face din conștiința ta o oglindă, și atunci funcționezi clipă de clipă. Reflectezi viața. Nu mai cari în cap un album. Atunci ochii tăi sunt limpezi și inocenți, și văd viața așa cum e, clipă de clipă.

Asta înseamnă să trăiești cu adevărat.

Fii spontan

Când acționezi, acționezi întotdeauna prin prisma trecutului. Acționezi pe baza experienței pe care ai acumulat-o, acționezi pe baza concluziilor la care ai ajuns în trecut. Așadar, cum poți să fii spontan? Trecutul domină, și din cauza trecutului nu vezi prezentul. Ochii tăi sunt atât de plini de trecut, fumul trecutului e atât de gros, încât e cu neputință să vezi. Nu vezi! Ești aproape orb – orb din cauza fumului, orb din cauza concluziilor trecute, orb din cauza cunoștințelor.

Omul cunoscător este omul cel mai orb din lume, adică orb de tot, nici măcar nu întrezărește ceva. El funcționează pe baza cunoștințelor lui, nu vede adevărata situație. El funcționează pur și simplu mecanic, pe baza a ceea ce a învățat.

Există o poveste foarte cunoscută. În Japonia existau două temple, care erau în permanent conflict, așa cum au fost mereu templele de-a lungul secolelor. Preoții se dușmăneau într-atât încât nici nu se mai uitau unul la celălalt. Dacă se întâlneau întâmplător pe drum, nu numai că nu-și vorbeau, dar nici nu se priveau măcar.

Însă ambii preoți-șefi ai celor două temple aveau câte un băiat care îi servea, care le făcea comisioane. De teamă ca băieții să nu se împrietenească – la urma urmelor, erau copii –, unul dintre acești preoți-șefi i-a spus băiatului său: „Ține minte, celălalt templu ne este dușman. Să nu vorbești niciodată cu băiatul din celălalt templu. Toți de acolo sunt oameni periculoși – evită-i ca pe o boală. Evită-i așa cum se evită ciuma!“

Băiatul a devenit interesat... pentru că se plictisise să asculte predicile pe care nu le înțelegea, scripturile care se citeau și al căror limbaj suna

ciudat pentru el. Nu avea cu cine să se joace, nu avea cu cine să vorbească. Când i s-a spus: „Să nu vorbești cu băiatul din celălalt templu“, în el s-a născut o mare ispită. În ziua aceea nu a putut să evite să vorbească cu celălalt băiat. Când l-a văzut pe drum, l-a întrebat: „Unde te duci?“

Celălalt băiat era puțin filosof; devenise filosof ascultând dezbaterile filosofice ale preoților din templul lui. Spuse: „Unde mă duc? Nu e nimeni care vine și se duce“. Îl auzise pe stăpânul lui spunând de multe ori că un buddha trăiește ca o frunză moartă, că se duce oriunde îl duce vântul. Așa că băiatul a spus: „Eu nu sunt, deci cum pot să mă duc? Eu sunt o frunză moartă, mă las purtat de vânt, oriunde mă duce el...“

Celălalt băiat a rămas mut. N-a găsit nimic ce să spună. Rușinat, s-a gândit: „Stăpânul meu avea dreptate să nu vorbesc cu oamenii ăștia – sunt periculoși.discuție mai e și asta? Am pus o întrebare simplă: „Unde te duci?“ De fapt, știam deja unde se duce, pentru că amândoi ne ducem să cumpărăm legume de la piață. Un răspuns simplu ar fi fost de ajuns“.

Când s-a întors la templu, i-a spus stăpânului său: „Te rog să mă ierți. Mi-ai interzis să vorbesc cu celălalt băiat, dar nu te-am ascultat. De fapt, din cauză că mi-ai interzis am fost ispitit. Dar ai avut dreptate, sunt oameni periculoși. Eu i-am pus o întrebare simplă, și el a început să-mi spună lucruri ciudate, că e doar o frunză în vânt, și numai prostii“. Îi relată discuția avută.

Stăpânul spuse: „Ți-am zis eu! Ei bine, mâine, când te întâlnești cu el, întreabă-l din nou unde se duce. Iar când el îți spune lucrurile astea, tu să-i spui: «Da, e adevărat. Ești o frunză moartă, și eu la fel. Dar când nu

bate vântul, unde te duci?» Spune-i doar atât și ai să-l pui în încurcătură. N-o să știe ce să-ți răspundă“.

A doua zi, băiatul s-a sculat devreme, și-a pregătit răspunsul, l-a repetat de multe ori înainte de a pleca. Apoi s-a oprit în locul pe unde știa că avea să treacă celălalt. Când băiatul a venit, l-a întrebat: „Unde te duci?“, și abia aștepta prilejul să spună cele învățate. Însă celălalt a răspuns: „Oriunde mă duc picioarele“. Nici pomeneală de vânt sau de frunză moartă! Dezumflat, acum rușinat cu adevărat că era prost, primul băiat și-a zis: „Băiatul ăsta știe cu certitudine niște lucruri ciudate. Acum spune «oriunde mă duc picioarele»...“

S-a întors la stăpânul său și i-a povestit ce se întâmplase de data asta. Stăpânul i-a spus: „Ți-am spus eu că oamenii ăștia sunt periculoși! Însă acum trebuie făcut ceva. Așa că mâine întreabă-l din nou unde se duce, iar când ți-o răspunde: «Oriunde mă duc picioarele”, tu să-i spui: «Și dacă n-ai avea picioare?» Trebuie redus la tăcere într-un fel sau altul!“

Așa că, a doua zi, băiatul a întrebat iar: „Unde te duci?”, și a așteptat. Celălalt băiat a răspuns: „Mă duc la piață să cumpăr legume“.

Omul obișnuit funcționează pe baza trecutului, iar viața se schimbă continuu. Viața nu are nici o obligație să corespundă concluziilor tale. De asta pentru omul cunoscător viața e foarte derutantă. El are toate răspunsurile gata pregătite – Bhagavad Gita, Coranul, Biblia, Vedele. El cunoaște toate răspunsurile. Însă viața nu ridică niciodată aceeași întrebare, de aceea omul cunoscător dă greș întotdeauna.

Omul obișnuit funcționează pe baza trecutului, iar viața se schimbă continuu. Viața nu are nici o obligație să corespundă concluziilor tale. De asta pentru omul cunoscător viața e foarte derutantă.Fii ferm

Mintea nu e niciodată fermă. Nu e vorba de mintea unei persoane sau a alteia; mintea în sine înseamnă nehotărâre, lipsă de fermitate. Mintea funcționează șovăind între două polarități, între două contrarii, căutând să găsească drumul cel bun. Este ca și cum ai căuta ușa cu ochii închiși; în această situație, te pomenești oscilând între două direcții, ai de ales, sau-sau. Asta e natura minții.

Unul dintre marii filosofi danezi a fost Søren Kierkegaard. El a scris o carte intitulată Sau-sau. Ea reprezenta experiența lui de o viață – niciodată nu s-a putut hotărî cu privire la ceva. A rămas neînsurat, cu toate că o femeie s-a îndrăgostit foarte tare de el și l-a cerut în căsătorie ea pe el. Însă el a spus: „Căsătoria este un lucru serios, trebuie să mă gândesc, nu pot să spun pe loc da sau nu“. Și s-a tot gândit, și a murit fără să se poată hotărî.

A trăit doar patruzeci și doi de ani și continuu căuta argumente, dezbătea o problemă în mod amănunțit, dar niciodată nu găsea un răspuns despre care să poată spune că este răspunsul final. Nu a ajuns niciodată profesor, cu toate că era perfect îndreptățit, scrisese multe cărți, și toate foarte importante, ele sunt valabile chiar și în ziua de azi, nu sunt depășite. Dar nu a ajuns profesor. A completat cererea, însă nu a putut să o semneze, nu s-a putut hotărî dacă să predea la universitate sau nu. Cererea a fost găsită când a murit, în cămăruța în care locuia.

Stătea ore întregi în intersecție, căutând să se hotărască pe unde s-o ia. Toată Copenhaga a ajuns să-i cunoască ciudățeniile, iar copiii l-au poreclit „Domnul Sau-sau“. Văzând situația, tatăl lui, înainte de a muri, și-a lichidat toate afacerile, a depus toți banii într-un cont și a aranjat ca lunar, în prima zi a lunii, Kierkegaard să primească o anumită sumă,

astfel încât să poată supraviețui cât trăia. Lucrul cu adevărat surprinzător este că în ziua în care venea spre casă, după ce scosese de la bancă ultima cotă de bani – banii s-au terminat –, a căzut pe stradă și a murit. A făcut ce trebuia, căci după acea lună ce mai putea să facă?

Scria cărți, dar nu se hotăra dacă să le publice sau nu; și-a lăsat toate cărțile nepublicate. Ele au o valoare extraordinară. A fost un geniu, dar un geniu al minții. Asta e problema cu mintea – este nehotărâtă. Și cu cât mintea e mai bună, cu atât problema este mai mare. Mintea geniului rămâne înțepenită între două contrarii și nu poate să aleagă. Și atunci geniul este în încurcătură, este în impas.

Mintea, prin natura ei, este în încurcătură, stă la mijloc și oscilează între două direcții opuse. Dacă nu te îndepărtezi de minte și nu devii martor la toate jocurile ei, n-ai să fii niciodată hotărât. Chiar dacă uneori iei o hotărâre – în ciuda minții –, te vei căideoarece cealaltă jumătate, pentru care nu te-ai hotărât, o să te bântuie, ai să-ți spui că poate invers era bine, iar ce ai ales tu e greșit. Și acum nu ai cum să știi. Poate că alegerea pe care ai lăsat-o deoparte era mai bună. Dar chiar dacă alegeai cealaltă cale, situația n-ar fi fost alta. Oricum ai alege, varianta lăsată deoparte te obsedează.

Mintea, prin natura ei, este în încurcătură, stă la mijloc și oscilează între două direcții opuse.

În satul meu, locuiam peste drum de un bijutier. Cu timpul, am observat că avea un obicei curios: își încuia prăvălia, apoi trăgea de două sau trei ori de lacăt, ca să vadă dacă era cu adevărat încuiat sau nu. Într-o zi veneam de la râu, și el tocmai își încuiase prăvălia și se ducea acasă. I-am spus: „Dar n-ai verificat!“ „Poftim?“, a întrebat el. „N-ai verificat lacătul“, am spus. Îl verificase, îl văzusem trăgând de trei ori de el, dar

cum mintea e veșnic gata să șovăie, omul a spus: „Poate că am uitat, trebuie să mă întorc“. S-a întors și a verificat iarăși lacătul. Pentru mine, asta a devenit o distracție. Oriunde se ducea, mă țineam după el. Dacă se ducea la piață să cumpere zarzavaturi, mă duceam și eu acolo și spuneam: „Ce faci? Nu ți-ai verificat lacătul!“ El lăsa zarzavaturile și spunea: „Am să vin înapoi; mai întâi trebuie să mă duc să verific lacătul!” O dată am fost chiar și la gară după el. Își cumpăra bilet să plece undeva, iar eu i-am spus: „Ce faci? Lacătul!” „Doamne, nu l-am verificat?” „Nu.” Omul a spus: „Acum nu mai pot să plec“. A dat biletul înapoi, s-a dus acasă și a verificat lacătul. Pe urmă a fost prea târziu să se mai ducă la gară, trenul plecase deja. Dar el avea încredere în mine, pentru că stăteam mereu în fața casei lui.

Încetul cu încetul, toată lumea a ajuns să știe de asta, și oriunde se ducea oamenii îi spuneau: „Unde te duci? Ți-ai verificat lacătul?“ În cele din urmă, s-a supărat pe mine. „Tu ai răspândit treaba asta. Oriunde mă duc, toată lumea îmi vorbește de lacăt!” Eu am spus: „Nu-i asculta. Lasă-i să spună ce vor“. „Cum adică să nu-i ascult? Dacă au dreptate, sunt pierdut. Nu pot să-mi asum riscul ăsta. Eu știu că am verificat, dar parcă poți să fii sigur?“

Mintea nu este sigură de nimic.

Dacă ești între cele două polarități ale minții, neștiind niciodată ce să faci sau să nu faci, până la urmă ai să înnebunești. Înainte să se întâmple asta, sari afară și uită-te din afară la minte.

Observă mintea; vezi-i partea luminoasă și partea întunecată, partea pozitivă și partea negativă. Indiferent de polaritate, fii conștient de ea. Din acea observare conștientă, vor rezulta două lucruri: unu, că tu nu

ești mintea, și al doilea, conștiența are o fermitate pe care mintea nu o are.

Mintea este fundamental indecisă, iar conștiența este fundamental hotărâtă.

Niciodată în viața mea nu m-am gândit iarăși la un lucru pe care l-am exclus, chiar dacă el ar fi fost mai bun. Nu am regretat niciodată, nu m-am gândit că am făcut o greșeală. Am acționat în mod conștient, adică din toată ființa mea. Lumea poate să spună că e bine sau rău, asta e treaba ei, dar nu e problema mea.

Așadar, conștiența te va scoate din încurcătură. În loc să oscilezi între cele două polarități ale minții, le vei transcende pe amândouă, vei sări dincolo de ele și vei putea să vezi că acele două polarități sunt polarități numai dacă ești în minte. Dacă ești în afara ei, constați cu surprindere că ele sunt două fețe ale aceleiași monede.

Atunci când ești conștient, lași existența să decidă pentru tine. Nu trebuiegândești la ce e bine și ce e rău. Existența te ia de mână și te miști relaxat. Asta e singura cale, calea cea bună. Și asta e singura cale ca să fii sănătos la minte; altfel rămâi zăpăcit, derutat.

Søren Kierkegaard a avut o minte grozavă, însă fiind creștin nu știa nimic despre conștientizare. El gândea, și gândea foarte adânc, dar nu știa doar să tacă și să urmărească atent. Bietul om nu auzise niciodată de urmărirea atentă, de conștientizare. A scris cărți grozave, dar n-a fost în stare să-și facă o viață grozavă. A trăit într-o sărăcie cumplită.4

Încheie fiecare clipă

De ce e nevoie de vise? Vrei să omori pe cineva și nu îl omori – îl vei omorî în vis. Asta îți va relaxa mintea. Dimineața te vei trezi proaspăt – ai omorât. Nu spun să te duci să omori ca să nu mai ai nevoie de vise! Dar ține minte următorul lucru: Dacă vrei să omori pe cineva, închide-te în camera ta, meditează asupra omorului și omoară-l conștient. Când spun „Omoară-l“, vreau să spun să omori o pernă. Consideră că perna este persoana respectivă și omoar-o. Acel efort conștient, acea meditație conștientă îți va oferi o mare viziune a ceea ce se află în tine.

Ține minte un lucru: încheie fiecare clipă, du-o până la capăt. Trăiește fiecare clipă ca și cum ar fi ultima. Numai atunci o vei încheia. Gândește-te că moartea poate surveni în orice clipă. S-ar putea ca această clipă să fie ultima. Spune-ți: „Dacă trebuie să fac ceva, trebuie să-l fac aici și acum, complet!“

Am auzit o poveste despre un general grec. Regele avea ceva împotriva lui și a pus la cale o conspirație, tocmai de ziua generalului. Acesta și-o sărbătorea cu prietenii. La un moment dat, în cursul după-amiezii, a apărut mesagerul regelui și i-a spus generalului: „Mi-e greu să ți-o spun, dar regele a hotărât ca în seara asta, la șase, să fii spânzurat. Așa că fii gata“.

Mesajul a schimbat întreaga atmosferă. Prietenii care până atunci se distrau mâncând, bând și dansând se întristară dintr-odată. Însă generalul le-a spus: „Nu fiți triști, pentru că asta o să fie ultima parte a vieții mele. Haideți să terminăm dansul pe care îl dansăm și să încheiem ospățul. N-o să mai avem prilejul să le încheiem în viitor. Și nu mă faceți să plec dintre voi în atmosfera asta tristă, altfel mintea mea va tânji mereu după viață, iar muzica oprită și ospățul întrerupt vor deveni o povară pe mintea mea. Haideți să terminăm petrecerea“.

Prietenii au încercat să-i urmeze îndemnul, însă nu au putut. Singur generalul a dansat cu și mai multă vigoare, a fost și mai vesel, deși prietenii lui încremeniseră, iar soția lui plângea. Uluit, mesagerul s-a întors la rege și i-a spus: „Omul ăla este ciudat. A auzit mesajul, dar nu e trist. Dimpotrivă. Râde și dansează și petrece, spunând că dat fiind că acestea sunt ultimele lui clipe, nu le poate irosi – trebuie să le trăiască“.

Regele însuși s-a dus să vadă ce se întâmpla acolo. Toți erau triști, plângeau. Numai generalul bea, dansa și cânta. Regele l-a întrebat: „Ce faci?“ Generalul a răspuns: „Ăsta a fost principiul meu în viață – să fiu permanent conștient de faptul că moartea poate să vină în orice clipă. Datorită acestui principiu, am trăitfiecare clipă la maximum. Însă astăzi mi-ai spus clar că la șase voi muri și îți sunt recunoscător pentru asta. Până acum doar mă gândeam că s-ar putea să mor în orice clipă, însă îmi lipsea certitudinea cu privire la ultima clipă. Viitorul exista. Acum lucrurile sunt clare. După-amiaza asta e ultima. Acum viața e foarte scurtă, nu mai pot s-o amân”.

Regele a fost foarte impresionat și a spus: „Învață-mă să trăiesc clipa. Așa trebuie trăită viața! Asta este arta! N-am să te spânzur, dar fii învățătorul meu. Învață-mă să trăiesc“.

Noi tot amânăm. Trăim permanent în ziua de mâine, care nu vine niciodată. Ceea ce vine este întotdeauna ziua de azi, iar noi continuăm s-o sacrificăm pentru ziua de mâine, care nu e nicăieri. Atunci mintea se gândește întruna la trecutul pe care l-ai distrus, pe care l-ai sacrificat pentru ceva ce nu a venit. Și atunci continuă să amâne pentru alți „mâine“. Te gândești permanent că vei prinde ceea ce ai pierdut undeva în viitor. Nu ai să-l prinzi! Această tensiune constantă între trecut și viitor, această constantă ratare a prezentului determină

zgomotul lăuntric. Atât timp cât ele nu încetează, n-ai să cunoști tăcerea. Așadar, caută să fii total în fiecare clipă. Trăiește aici și acum.

Te gândești permanent că vei prinde ceea ce ai pierdut undeva în viitor.

Și mai e un aspect. Tu îi faci mereu pe alții răspunzători de zgomotul din mintea ta. Te gândești că într-o lume mai bună – cu o soție mai bună, cu o casă mai bună, cu copii mai buni, într-o localitate mai bună –, totul va fi bine, iar în mintea ta va fi liniște.

Dacă așa gândești, dacă asta e logica ta, acea lume mai bună nu o să vină niciodată. Pretutindeni asta e lumea, pretutindeni ăștia sunt vecinii, și pretutindeni astea sunt nevestele și ăștia sunt copiii. Poți să creezi o iluzie că undeva există raiul, dar pretutindeni este iadul. Cu genul ăsta de minte, iadul este peste tot. Mintea asta este iadul.

Într-o noapte, târziu, Mulla Nasruddin și soția lui au venit acasă și și-au găsit casa călcată de hoți. Soția a început să țipe și să plângă, spunându-i lui Mulla: „Tu ești de vină! De ce n-ai verificat lacătul înainte să plecăm?“ Firește că, așa cum se întâmplă în astfel de cazuri, s-au adunat toți vecinii. Unul dintre ei a spus: „Mă așteptam la asta. Tu de ce nu te-ai gândit? Ești foarte neglijent!“ Al doilea vecin a spus: „Ferestrele erau deschise. De ce nu le-ai închis înainte de plecare?“ Al treilea a spus: „Lacătul nu se închide ca lumea. De ce nu l-ai înlocuit?“ Toată lumea dădea vina pe Mulla Nasruddin. Atunci el a spus: „O clipă, vă rog. Nu e vina mea”. La asta, vecinii au spus în cor: „Atunci cine crezi că e de vină, dacă tu nu ești?” Mulla a răspuns: „Ce ziceți de hoți?“

Mintea aruncă întruna vina pe altcineva. În anecdota de mai sus, soția aruncă vina pe Mulla Nasruddin, toți vecinii aruncă vina pe Mulla

Nasruddin, iar sărmanul om nu poate s-o arunce pe nici unul dintre cei prezenți, așa că spune: „Ce ziceți de hoți?“

Oamenii aruncă permanent vina pe alții. Asta le dă sentimentul iluzoriu că ei nu greșesc. Altcineva a greșit – X, Y, Z. Și asta este atitudinea fundamentală a minții noastre. În toate, altcineva e vinovat, și ne simțim în largul nostru ori de câte ori găsim un țap ispășitor; atunci povara e aruncată.Pentru un căutător al adevărului, această minte nu e de nici un folos; ea e o piedică. Mintea este piedica. Trebuie să înțelegi că oricare ar fi situația în care te afli, tu ești răspunzător de ea, nimeni altcineva. Dacă tu ești răspunzător, atunci se poate face ceva. Dacă altcineva e răspunzător, nu se poate face nimic.

Acesta este conflictul de bază dintre mintea religioasă și mintea nereligioasă. Mintea nereligioasă consideră mereu că altcineva e răspunzător – societatea, împrejurările, condițiile economice, situația politică. După ea, dacă astea ar fi schimbate, totul ar fi bine. Am schimbat totul de atâtea ori, și nimic nu e bine. Mintea religioasă spune că, indiferent de situație, dacă asta e mintea ta, atunci vei fi în iad, vei suferi. N-ai să poți dobândi liniștea.

Asumă-ți responsabilitatea. Fii responsabil, pentru că atunci se poate face ceva. Poți face ceva doar cu tine însuți. Nu poți să schimbi pe nimeni altcineva din lumea asta, poți să te schimbi numai pe tine. Asta este singura revoluție cu putință. Singura transformare posibilă este a ta însuți. Însă ea poate fi luată în considerare numai atunci când simți că ești responsabil.Nu mai încerca să fii bun

Singurul păcat este necunoașterea, și singura virtute este cunoașterea, esența. Ceea ce nu se poate face fără necunoaștere este păcat. Ceea ce se poate face numai prin conștiență este virtute. Este imposibil să omori dacă ești conștient; este cu neputință să fii violent dacă ești conștient. Este imposibil să furi, să violezi, să torturezi – lucrurile astea sunt imposibile dacă există conștiență. Numai atunci când necunoașterea prevalează, intră în tine tot felul de dușmani. Ei intră numai la întunericul inconștienței, al necunoașterii.

Buddha a spus: „Dacă în casă lumina e aprinsă, hoții o evită; iar dacă paznicul este treaz, hoții nici măcar nu vor încerca să intre. Iar dacă oamenii din casă umblă și vorbesc, și casa nu s-a cufundat încă în somn, hoții nici măcar nu se vor gândi să încerce să intre“.

Cu tine este exact aceeași situație: ești o casă fără lumină. Starea obișnuită a omului este aceea de funcțiune mecanică: homo mecanicus. Ești om doar cu numele, altfel ești doar un robot iscusit, și tot ce faci nu va fi bine. Când spun „tot ce faci“, vreau să spun că nici chiar virtuțile tale nu vor fi virtuți dacă ești neștiutor. Cum să fii virtuos, când ești neștiutor? În spatele virtuților tale se va afla un eu uriaș.

Până și cucernicia ta, practicată, cultivată cu multă trudă, este inutilă. Pentru că ea nu va aduna simplitate, și nu va aduce umilință, și nu va aduce acea trăire grozavă a divinității, experimentarea divinității, care se întâmplă numai atunci când eul a dispărut. Vei duce o viață respectabilă, ca un sfânt, dar tot atât de săracă precum a oricui altcuiva – putredă pe dinăuntru, o existență fără sens. Asta nu este viață, este vegetare. Păcatele tale vor fi păcate, virtuțile tale vor fi tot păcate. Imoralitatea ta va fi imoralitate, moralitatea ta va fi tot imoralitate. Fără cunoaștere, moralitatea și virtutea sunt doar

prefăcătorii, ipocrizii. Nu te eliberează, n-au cum să te elibereze. Dimpotrivă, te întemnițează.

Un singur lucru este de ajuns: cunoașterea. Cunoașterea este cheia care deschide toate lacătele existenței. Cunoașterea înseamnă să trăiești clipă de clipă, atent, conștient de tine și de tot ce se întâmplă în jurul tău, și să răspunzi clipă de clipă. Ești ca o oglindă, reflectezi atât de total încât orice se naște din acea reflecție este corect, pentru că se potrivește, este în armonie cu existența. Nu se naște din tine, nu tu ești înfăptuitorul. Se naște din întregul context, din întreaga situație în care sunteți implicați tu și tot ce te înconjoară. Din acel întreg se naște acțiunea – nu e acțiunea ta, nu tu ai hotărât s-o faci așa. Nu e decizia ta, nu e gândirea ta, nu e caracterul tău. Nu tu o realizezi, tu doar îi dai voie să se întâmple.Este ca și cum ai merge pe o potecă și, brusc, te-ai întâlni cu un șarpe. N-ai timp de gândit, n-ai timp să hotărăști ce să faci – sari într-o parte atunci, imediat! Mai târziu poți să stai sub un copac să te gândești la asta, la ce s-a întâmplat, cum ai făcut, și poți să te feliciți că te-ai descurcat bine. Dar în realitate nu tu ai făcut asta – s-a întâmplat. S-a întâmplat din întregul context. Tu, șarpele, pericolul morții, efortul vieții de a se apăra... și alte o mie și unu de lucruri sunt implicate în asta. Întreaga situație a produs acțiunea. Tu ai fost doar un mediu.

Ei bine, această acțiune se potrivește. Nu tu ești înfăptuitorul ei. Într-un fel religios putem spune că Dumnezeu a înfăptuit-o prin tine. Ăsta e doar un mod religios de a vorbi, atâta tot. Întregul a acționat prin parte.

Acțiunea care devine o karma este acțiunea care în realitate nu e acțiune, ci reacție, care vine din trecut, din memorie, din gândire.

Asta înseamnă virtute. Nu te vei căi niciodată pentru ea. Și asta este cu adevărat o acțiune eliberatoare. Odată ce s-a întâmplat, s-a terminat. Ești iarăși liber să acționezi; nu mai cari în minte această acțiune. Ea nu va face parte din memoria ta psihologică; nu va lăsa nici o rană în tine. Această acțiune nu va lăsa nici o cicatrice pe tine. Acțiunea care devine o karma este acțiunea care în realitate nu e acțiune, ci reacție, care vine din trecut, din memorie, din gândire. Tu ești cel care decide, cel care alege. Ea nu se naște din cunoaștere, ci din necunoaștere. Atunci este în întregime păcat.

Mesajul pe care vreau să ți-l transmit este că ai nevoie de cunoaștere, nu de caracter. Cunoașterea este lucrul adevărat, caracterul este entitatea falsă.

De caracter au nevoie cei care nu au cunoaștere. Dacă ai ochi, n-ai nevoie de baston de orb ca să-ți găsești drumul pe bâjbâite. Dacă vezi, nu-i întrebi pe alții: „Unde e ușa?“

Este nevoie de caracter pentru că oamenii sunt lipsiți de cunoaștere. Caracterul este doar un lubrifiant; el te ajută să-ți duci viața lin, fără șocuri. Georges Gurdjieff spunea că oamenii folosesc caracterul pe post de tampon. Tampoanele se folosesc la trenuri, între vagoane, pentru a împiedica ciocnirea dintre ele, în caz că se întâmplă ceva. Ele absorb șocurile. Exact asta face și caracterul – absoarbe șocurile. El este un amortizor.

Oamenilor li se spune să fie umili. Umilința este un amortizor – dacă înveți să fii umil, ești în stare să te aperi de eul altora. Oamenii nu-ți mai fac atâta rău, ești un om umil. Dacă ești egoist, ești rănit iar și iar – eul este foarte sensibil – și atunci îți învelești eul cu o pătură de umilință.

Lucrul ăsta te ajută, îți netezește calea, făcând-o mai lină, însă nu te transformă.

Munca mea are rolul de a transforma. Aceasta este o școală de alchimie; eu vreau să te transformi și să treci de la necunoaștere la cunoaștere, de la întuneric la lumină. Nu pot să-ți dau un caracter; pot să-ți dau numai clarviziune, cunoaștere. Vreau să trăiești clipă de clipă, nu conform unui șablon impus de mine sau de societate, de biserică sau de stat. Vreau să trăiești la lumina conștienței tale, conform propriei cunoașteri. Fii selectiv în fiecare clipă. Caracterul înseamnă că ai un răspuns de gata la toate întrebările vieții, astfel încât ori de câte ori apare o situație răspunzi conform șablonului impus. Din această cauză, răspunsul tău nu e un răspuns autentic, e numai o reacție. Omul cu caracter reacționează, omul cu conștiență răspunde: el reflectă situația așa cum e și acționează pe baza acelei reflecții. Omul cu caracterca un robot. El are în cap un computer plin de informații, care livrează un răspuns de gata la orice întrebare i s-ar pune. Omul conștient acționează în prezent, nu pe baza trecutului și a memoriei. Răspunsul lui are frumusețe, naturalețe și corespunde întocmai situației. Omul cu caracter dă greș mereu, pentru că viața se schimbă continuu, nu e niciodată aceeași. Iar răspunsurile de gata sunt veșnic aceleași, nu evoluează – n-au cum să evolueze, sunt moarte.

Ți s-a spus un anumit lucru în copilărie; el a rămas acolo. Ai crescut, viața s-a schimbat, dar acel răspuns pe care ți l-au dat părinții tăi sau profesorii sau preotul e tot acolo. Dacă se întâmplă ceva, acționezi conform acelui răspuns care ți-a fost dat în urmă cu cincizeci de ani, să zicem. Iar în cincizeci de ani multă apă a curs pe Gange; viața e cu totul alta.

Heraclit spune: „Nu poți să intri de două ori în același râu“. Iar eu spun: „Nu poți să intri nici măcar o dată în același râu, râul curge foarte repede“.

Caracterul este staționar. Este o baltă murdară. Cunoașterea este un râu.

De asta eu nu le dau oamenilor nici un cod de conduită. Eu le dau ochi să vadă, cunoaștere să reflecte, îi învăț să fie ca o oglindă pentru a putea să răspundă la orice situație ce apare. Eu nu le dau informații detaliate despre ce să facă și ce să nu facă; nu le dau zece porunci. Și dacă începi să le dai porunci, nu te poți opri la zece, pentru că viața e mult mai complexă.

În scripturile budiste există treizeci și trei de mii de reguli pentru călugărul budist. Treizeci și trei de mii! Pentru orice situație care ar putea apărea există un răspuns de gata. Dar cum să ții minte treizeci și trei de mii de reguli de conduită? Iar omul care e destul de isteț să țină minte treizeci și trei de mii de reguli de conduită va fi destul de deștept să găsească întotdeauna o cale de ieșire din situația respectivă; dacă nu vrea să facă un anumit lucru, va găsi o portiță de scăpare. Dacă vrea să facă un anumit lucru, va găsi o cale de rezolvare.

Am auzit o poveste cu un sfânt.

Într-o zi, după ce în predica de dimineață sfântul spusese: „Iisus spune că dacă cineva te lovește peste obraz, întoarce-i-l și pe celălalt”, un om a vrut să încerce, așa că l-a lovit tare peste un obraz. Sfântul a făcut întocmai cum spusese dimineață: a întors și celălalt obraz. Numai că omul nu s-a mulțumit cu atât, și l-a lovit și mai tare peste celălalt obraz. Atunci, sfântul a sărit la el și l-a luat la bătaie. Uimit, omul a spus: „Ce

faci? N-ai spus tu azi-dimineață că, dacă cineva te lovește peste un obraz, să i-l întorci și pe celălalt?“ Sfântul a răspuns: „Da, dar nu am și un al treilea obraz. Iar Iisus se oprește la al doilea obraz. Acum sunt liber să fac ce vreau. Iisus nu-mi spune ce să fac mai departe, așa că fac ce vreau“.

E o prostie să faci reguli pentru oameni. Câte să faci? Oricâte ai face, tot mai rămâne ceva neacoperit. Oamenii religioși tot mai găsesc o cale de a eluda regulile de comportament și poruncile. Ei știu să găsească oricând o cale de ieșire pe ușa din spate. Iar caracterul nu e decât o pojghiță sub care se ascunde animalul. Sfinții sunt frumoși la suprafață, dar numai la suprafață.

Eu nu vreau să fii superficial; vreau să te schimbi cu adevărat. Însă adevărata schimbare se produce în centrul ființei, nu la periferie. Caracterul este vopsirea circumferinței, cunoașterea este transformarea centrului.

În clipa în care îți vezi greșelile, ele încep să cadă ca frunzele veștede. Nu mai trebuie să faci nimic. Este suficient să le vezi. Singurul lucru de care e nevoie este să fiiconștient de greșelile tale. Acea conștiență le face să dispară, să se evapore.

Continui să comiți o anumită greșeală numai dacă nu ești conștient de ea. Inconștiența este condiția sine qua non pentru continuarea comiterii aceleiași greșeli, și chiar dacă încerci să te schimbi, vei comite aceeași greșeală sub altă formă. Și asta din cauză că nu vezi că e o greșeală. Degeaba îți spun alții că e o greșeală, dacă tu nu auzi. Iar ei îți spun pentru că văd.

De asta fiecare se crede frumos, inteligent, virtuos, cucernic – și nimeni nu e de acord cu el! Motivul e simplu: Te uiți la alții, le vezi realitatea, iar ceea ce crezi despre tine este o ficțiune. Tot ce știi despre tine este mai mult sau mai puțin un mit, nu are nimic de a face cu realitatea.

În clipa în care îți vezi greșelile, începe o schimbare radicală. De aceea, de-a lungul secolelor, toți buddha-șii au propovăduit un singur lucru: conștientizarea. Ei nu au propovăduit caracterul – de caracter se ocupă preoții, politicienii, nu buddha-șii. Buddha-șii propovăduiesc cunoașterea, nu conștiința.

În clipa în care îți vezi greșelile, începe o schimbare radicală.

Conștiința este o înșelătorie pe care ți-o servesc alții – alții îți spun ce e bine și ce e rău. Îți impun ideile lor, și asta nu de ieri, de azi, ci încă de când erai copil. Te-au condiționat chiar de la început, când erai inocent, vulnerabil și delicat. Acea condiționare se numește „conștiință“, și ea continuă să-ți domine toată viața. Conștiința este o strategie a societății de a te înrobi.

Buddha-șii propovăduiesc cunoașterea. Cunoașterea înseamnă să nu înveți de la alții ce e bine și ce e rău. Nu e nevoie să înveți de la alții, este suficient să pătrunzi în tine – cu cât pătrunzi mai adânc, cu atât ești mai conștient, mai cunoscător. Când ajungi în centru, ești atât de plin de lumină încât întunericul dispare.

Când aduci lumina în cameră, nu trebuie să dai întunericul afară. Este suficientă prezența luminii, pentru că întunericul nu e decât absența luminii. La fel e și nebunia ta.

Un om costumat în Adolf Hitler s-a dus la un psihiatru.

„Îți dai seama că n-am probleme“, a spus el. „Am cea mai mare armată din lume, bani cât să-mi ajungă zece vieți și tot luxul ce se poate concepe“.

„Atunci, care e problema pentru care ai venit la mine?“, a întrebat doctorul.

„Soția mea“, a răspuns omul. „Se crede doamna Weaver.“

Nu râde de bietul om. Și tu ești la fel.

Un om a intrat în atelierul unui croitor și a văzut un bărbat atârnat într-o mână de mijlocul tavanului.

„Ce face acolo?”, l-a întrebat omul pe croitor.

„Oh, nu-l băga în seamă”, a răspuns croitorul. „Se crede bec.”

„Și tu de ce nu-i spui că nu e?“, a întrebat uimit clientul. „Poftim? Și eu să lucrez pe întuneric?“

În clipa în care știi că ești nebun, nu mai ești nebun. Ăsta este singurul criteriu al sănătății mintale. În clipa în care știi că ești ignorant, devii înțelept.

În clipa în care știi că ești nebun, nu mai ești nebun. Ăsta este singurul criteriu al sănătății mintale.Oracolul din Delfi l-a declarat pe Socrate cel mai înțelept om de pe pământ. Câțiva oameni au alergat la Socrate și i-au spus: „Bucură-te! Oracolul din Delfi te-a declarat cel mai înțelept om de pe pământ“.

Socrate a spus: „Prostii! Eu știu doar un lucru: că nu știu nimic“.

Nedumeriți, derutați, oamenii s-au întors la templu și i-au spus Oracolului: „Tu spui că Socrate este cel mai înțelept om din lume, însă

el neagă lucrul ăsta. Dimpotrivă, spune că este total neștiutor. Spune că știe un singur lucru: că nu știe nimic“.

Oracolul a râs și a spus: „Tocmai pentru că știe că este neștiutor l-am declarat cel mai înțelept om din lume“.

Oamenii ignoranți se cred înțelepți. Nebunii se cred oamenii cei mai zdraveni la minte. Iar faptul că privim în afară face parte din natura umană. Ne uităm la toată lumea în afară de noi; de aceea știm mai multe despre alții decât despre noi înșine. Despre noi nu știm nimic. Nu suntem martori la cum funcționează propria noastră minte, nu suntem atenți la ce e înăuntru.

Ai nevoie de o întoarcere la o sută optzeci de grade, lucru care se realizează prin meditație. Trebuie să închizi ochii și să începi să urmărești atent ce se întâmplă în tine. La început nu vei găsi decât întuneric, nimic altceva. Și mulți oameni se sperie și dau fuga afară, pentru că afară este lumină.

Da, afară este lumină, dar lumina aceea n-o să te lumineze, n-o să te ajute deloc. Ai nevoie de lumina lăuntrică, o lumină care își are sursa chiar în ființa ta, o lumină care nu poate fi stinsă nici de moarte, o lumină care este veșnică. Și o ai, te-ai născut cu ea, însă nu i-ai dat atenție, nu te-ai uitat niciodată la ea.

Și din cauză că timp de secole, timp de multe vieți ai privit în afară, lucrul ăsta a devenit un obicei mecanic. Chiar și atunci când dormi te uiți la vise – visele sunt reflecții ale exteriorului. Ziua închizi ochii și te gândești; asta înseamnă că te interesează alții. Acest obicei a devenit atât de cronic, încât în ființa ta nu există nici măcar o ferestruică prin care să zărești crâmpeie ale celui care ești.

La început, strădania e anevoioasă. E greu, dar nu imposibil. Dacă ești hotărât, dacă îți asumi explorarea lăuntrică, mai devreme sau mai târziu vei da de lumină. Trebuie doar să continui să te lupți cu întunericul. Curând vei trece de întuneric și vei intra în împărăția luminii. Iar lumina aceea este lumină adevărată, mult mai adevărată decât lumina soarelui, pentru că toate luminile care sunt afară sunt vremelnice. Chiar și soarele o să moară cândva, într-o zi. Nu doar lămpile mici își epuizează resursele și mor dimineața, ci și soarele moare zilnic câte puțin. Mai devreme sau mai târziu va deveni o gaură neagră. Oricât de mult ar trăi soarele, nu este etern. Lumina interioară este eternă; ea este fără de început și fără de sfârșit.

Pe mine nu mă interesează să-ți spun să nu mai greșești, să devii bun, să-ți schimbi în bine caracterul. Nu mă interesează deloc caracterul tău, mă interesează să te cunoști pe tine.

Fii mai atent, mai conștient. Pătrunde tot mai adânc în tine până vei da de centrul ființei tale. Tu trăiești la periferie, iar la periferie e întotdeauna vânzoleală. Cu cât cobori mai adânc în tine, cu atât dai de mai multă liniște. Iar când ajungi să cunoști liniștea, lumina, bucuria, viața ta începe să se miște într-o cu totul altă dimensiune.

Așadar, nu te preocupa de greșeli și de efecte. Preocupă-te de un singur lucru, de un singur fenomen. Pune-ți toată energia în atingerea unui singur țel, și anume cum săfii mai conștient, cum să fii mai treaz. Dacă îți pui toată energia în acest lucru, se va întâmpla, este inevitabil. Este dreptul tău dobândit prin naștere.

Moralitatea se preocupă de calități și defecte. Din punctul de vedere al moralității, un om este bun dacă este sincer, corect, demn de încredere.

Omul conștient de esența sa lăuntrică nu e numai un om bun, ci mult mai mult. Pentru omul bun, bunătatea este totul. Pentru omul conștient, bunătatea e un produs secundar. În clipa în care ești conștient de ființa ta, bunătatea te urmează ca o umbră. Atunci nu e nevoie de nici un efort ca să fii bun; bunătatea devine natura ta. Ești bun, așa cum sunt copacii verzi.

Omul bun se transformă în om rău foarte ușor, pentru că toate defectele există, numai că sunt latente, reprimate cu efort. Dacă efortul este înlăturat, ele erup imediat în viața omului. Calitățile sunt doar cultivate, nu sunt naturale. Ele sunt rezultatul unui mare efort. Omul bun caută din greu să fie cinstit, să fie corect. El e mereu serios, pentru că se teme de toate defectele pe care le-a reprimat. Și e serios pentru că în adâncul inimii lui dorește să fie răsplătit pentru bunătatea lui. El tânjește să fie respectabil. Așa-numiții sfinți sunt în majoritate „oameni buni“.

Există o singură cale de a transcende „omul bun“, și aceea este să aduci tot mai multă conștiență în ființa ta. Conștiența nu e ceva care trebuie cultivat; ea există deja, trebuie doar să fie trezită. Când ești complet treaz, tot ce faci este bine, și tot ce nu faci este rău.

Omul bun trebuie să depună un efort uriaș pentru a face bine și a evita răul; răul este pentru el o permanentă ispită. În fiecare clipă el trebuie să aleagă binele și să aleagă răul. Un exemplu este Mahatma Gandhi. El a fost un om bun; toată viața s-a străduit să fie de partea binelui. Dar chiar la vârsta de șaptezeci de ani mai avea vise erotice, și era foarte amărât din cauza asta. Spunea: „Atât timp cât sunt treaz, pot să nu mă gândesc deloc la sex. Dar în somn ce să fac? Tot ce reprim ziua vine noaptea“. Asta dovedește un lucru: toate defectele pe care le reprimi

cu efort în timpul zilei, în clipa în care te relaxezi, deci nu mai depui efort, se transformă în vise. Visele sunt dorințe reprimate.

Omul bun este continuu în conflict. Viața lui nu e veselă; el nu poate să râdă din toată inima, nu poate să cânte, nu poate să danseze. El continuu judecă și condamnă; și din cauză că el însuși încearcă din greu să fie bun, îi judecă și pe alții după aceleași criterii. El nu te poate accepta așa cum ești; te acceptă numai dacă îi îndeplinești cerințele de a fi bun. Și pentru că nu-i poate accepta pe oameni așa cum sunt, îi condamnă. Sfinții condamnă pe toată lumea; după ei, toți oamenii sunt păcătoși.

Omul conștient nu poate fi considerat sinonim cu omul bun. El este bun, dar într-un fel diferit, dintr-un unghi diferit. El este bun nu pentru că se străduiește să fie bun; este bun pentru că este conștient. Iar la lumina conștienței, răul dispare la fel cum dispare întunericul la lumina zilei.

Nu te mulțumi doar să fii bun. Depășește ideea obișnuită de „om bun“. Nu fi nici bun, nici rău. Fii doar atent, conștient, și tot ce urmează va fi bun și bine.

Oamenii se uită atent numai la alții; niciodată nu se deranjează să fie atenți la ei înșiși. Fiecare e atent ce face cealaltă persoană, ce poartă cealaltă persoană, cum arată... Toată lumea urmărește; este atentă. Atenția nu e ceva nou care trebuie introdus în viața ta. Ea trebuie doar să fie adâncită, luată de la alții și ațintită asupra sentimentelor tale, a gândurilor tale și a stărilor tale de spirit și, în sfârșit, asupra privitorului însuși.

Într-un tren, un evreu stătea vizavi de un preot. La un moment dat, evreul a întrebat: „Spune-mi, Sfinția Ta, de ce porți gulerul cu spatele în față?” „Pentru că sunt părinte”, a răspuns preotul. „Și eu sunt părinte, dar nu port gulerul invers.” „Oh, dar eu sunt părinte pentru mii de suflete”, a spus preotul. Evreul a răspuns: „Atunci poate că ar trebui să porți pantalonii cu spatele în față“.

Oamenii sunt foarte atenți la ce fac ceilalți.

Doi prieteni au ieșit la plimbare. Dintr-odată, a început să plouă. „Deschide repede umbrela”, spuse unul dintre ei. „N-are nici un rost”, spuse prietenul său. „Umbrela mea e plină de găuri.”

„Și-atunci de ce ai mai luat-o?”

„Nu m-am gândit că o să plouă.”

Râzi cu mare ușurință de faptele caraghioase ale altora, însă ai râs vreodată de tine? Te-ai surprins vreodată făcând ceva caraghios? Nu, tu nu ești niciodată atent la tine. Toată atenția ta se îndreaptă spre ceilalți, iar asta nu e de nici un ajutor.Sincronizează-te cu veșnicia

Adu-ți în față mâna pe care porți ceasul și stai cu ochii pe acea mână, fii atent numai la ea. Vei constata că nu poți să ții minte să fii atent numai la ea nici măcar un minut întreg. Poate cincisprezece, douăzeci de secunde, cel mult treizeci de secunde, după care vei uita. Te vei lua cu altceva, cu altă idee, și apoi îți vei aminti brusc că încercai să fii atent numai la mână. Chiar și un minut e greu să-ți păstrezi atenția, așa că trebuie să fii conștient că nu e o joacă de copii. Când încerci să fii conștient de lucrurile mărunte din viață, trebuie să ții minte că vei uita

de multe ori. Te vei lua cu altceva. În clipa în care îți vei aduce aminte că încercai ceva, să nu te simți vinovat că ai uitat.

Dacă te simți vinovat, nu te mai poți întoarce la atenția pe care o exersai. N-ai de ce să te simți vinovat, e un lucru firesc. Să nu ai remușcări – e un lucru firesc, și el i se întâmplă fiecărui căutător al adevărului. Acceptă-l ca fiind natural; altfel, din cauza căinței, a sentimentului de vinovăție că n-ai putut să ții minte nici măcar câteva clipe, vei continua să uiți.

Maestrul jainist Mahavira a fost primul om din istorie care a calculat că dacă un om este atent timp de patruzeci și opt de minute continuu, el va deveni iluminat, nimeni nu-l poate împiedica. Sunt de ajuns doar patruzeci și opt de minute, însă chiar și numai patruzeci și opt de secunde e greu! Există atâtea lucruri care distrag atenția!

Fără vinovăție, fără remușcări! În clipa în care îți aduci aminte că ai uitat ce făceai, întoarce-te pur și simplu. Du-te înapoi și ia-o de la început. Nu plânge după laptele vărsat, e o prostie.

Îți va lua ceva timp, însă încetul cu încetul vei deveni conștient de faptul că rămâi atent din ce în ce mai mult, poate un minut întreg, poate două minute. Te vei bucura foarte tare că ai reușit să fii atent două minute încheiate, dar nu te îmbăta cu această victorie, crezând că ai obținut ceva. Asta va deveni o barieră. O mică victorie și crezi că ai ajuns acasă, numai că nu e deloc așa. Nu te îmbăta cu apă chioară.

Atenția se dezvoltă foarte încet, dar se dezvoltă. Trebuie doar să ai răbdare.

Continuă să lucrezi pe îndelete, cu răbdare. Nu e nici o grabă – veșnicia îți stă la dispoziție. Nu căuta să fii rapid. Nerăbdarea nu te va ajuta.

Atenția nu e ca florile de sezon, care cresc în șase săptămâni, și apoi mor. Atenția e precum cedrii Libanului, cărora le trebuie sute de ani să crească, însă dăinuie mii de ani și ating înălțimi de patruzeci și cinci până la șaizeci de metri. Atenția se dezvoltă foarte încet, dar se dezvoltă. Trebuie doar să ai răbdare. Pe măsură ce se dezvoltă, vei simți multe lucruripe care nu le-ai simțit înainte. De exemplu, vei simți că în corpul tău există multe tensiuni de care înainte nu erai conștient, pentru că sunt tensiuni subtile. Acum atenția te ajută să le simți. Ori de câte ori simți vreo tensiune în corp, relaxează-ți acea parte. Dacă ai tot corpul relaxat, atenția se va dezvolta mai repede, pentru că acele tensiuni, care sunt obstacole, au fost înlăturate.

Când atenția va fi și mai mare, îți vei da seama cu surprindere că nu visezi numai în somn; există un curent subteran de visare chiar și atunci când ești treaz. El trece chiar pe sub starea de veghe – închide ochii în orice clipă și vei vedea un vis trecând ca un nor pe cer. Starea de veghe nu e stare de veghe autentică. Dacă te relaxezi în somn o clipă și închizi ochii, imediat apare visul. Te crezi președintele țării sau te vezi făcând lucruri grozave, cu toate că știi chiar atunci că toate sunt numai prostii. Nu ești președintele țării, și totuși visul are în el ceva care îl face să continue în ciuda ta. Atenția te face conștient de visele din starea de veghe, și ele încep să se destrame la fel cum se destramă întunericul atunci când într-o cameră întunecată este aprinsă lumina.Atingerea invizibilă

Indiferent ce faci – mergi, muncești, mănânci sau doar stai, respiri, te odihnești, te relaxezi în iarbă –, nu uita că ești un privitor atent. Vei uita iar și iar. Un gând, o emoție, un sentiment – orice te va distrage de la a

fi privitor. Când îți dai seama că atenția ți-a fost abătută, întoarce-te repede la condiția de privitor atent.

Fă continuu din acest lucru un proces intern și vei fi surprins de felul în care își schimbă viața calitatea. Eu pot să-mi mișc mâna fără să fiu atent, dar pot să mi-o mișc și urmărind atent din interior întreaga mișcare. Mișcările sunt total diferite. Prima mișcare e o mișcare mecanică, de robot. A doua mișcare este o mișcare conștientă. Iar atunci când ești conștient, îți simți mâna dinăuntru; când nu ești conștient, o cunoști doar din afară.

Îți cunoști fața doar din oglindă, din afară, pentru că nu ești un privitor atent. Dacă începi să urmărești cu atenție, îți vei simți fața dinăuntru, și este o experiență grozavă să te urmărești din interior. Atunci, încetul cu încetul, încep să se întâmple lucruri ciudate. Gândurile dispar, sentimentele dispar, emoțiile dispar, și ești înconjurat de tăcere. Ești exact ca o insulă în mijlocul unui ocean de tăcere... doar un privitor, o flacără în centrul ființei tale îți luminează întreaga ființă. La început va fi doar o experiență lăuntrică. Treptat, vei vedea că acea lumină se răspândește în afara corpului tău, razele ei ajungând la alți oameni. Vei constata cu surprindere că acei oameni, dacă sunt cât de cât sensibili, își vor da seama imediat că i-a atins ceva invizibil. De exemplu, dacă mergi în spatele cuiva și te urmărești atent pe tine însuți, este aproape sigur că persoana respectivă se va întoarce brusc și se va uita înapoi, fără nici un motiv. Când ești atent la tine însuți, atenția ta începe să radieze și este mai mult decât sigur că va atinge persoana care se află în fața ta.

Poți să faci următoarea experiență. Așază-te lângă cineva care doarme și fii atent la tine însuți. Vei constata că persoana respectivă se trezește brusc, deschide ochii și se uită în jur ca și cum ar fi fost atinsă de cineva.

Treptat vei putea să simți și atingerea prin intermediul razelor. Asta e ceea ce se numește „vibrație“. Nu e un lucru inexistent. Cealaltă persoană îl simte; și tu vei simți că ai atins cealaltă persoană.

Verbul a atinge are și sensul de a mișca, a impresiona. Când spui că a trecut un om pe lângă tine, s-a uitat în ochii tăi și „te-a mișcat”, lucrul ăsta chiar se întâmplă, ai fost atins de razele reflectate din el. Iar apoi acele raze continuă să se răspândească la oameni, la animale, la copaci, la pietre, iar într-o bună zi vor atinge întreg universul3

Vipassana

Vipassana înseamnă a asista, a fi martor. Vipassana a fost metoda folosită de Buddha. El a descoperit cea mai grozavă metodă de a ajunge la iluminare – metoda urmăririi respirației. Respirația este un fenomen simplu și natural, care durează douăzeci și patru de ore pe zi. Nu trebuie să faci nici un efort. Dacă repeți o mantra, faci un efort, te forțezi. Dacă spui continuu „Ram, Ram, Ram”, te încordezi; mai mult, cuvântul „Ram” aparține minții, și tot ce aparține minții nu are cum să te ducă dincolo de minte.

Buddha a descoperit un unghi total diferit – urmărirea respirației. Urmărirea inspirației și a expirației.

Sunt de urmărit patru momente. Stai liniștit și urmărește-ți respirația, simte-o. Primul moment este inspirația. Apoi, preț de o fracțiune de

secundă inspirația se oprește; acesta e al doilea moment de urmărit. Apoi, inspirația se transformă în expirație, aerul iese afară; acesta este al treilea moment. Apoi iarăși, când aerul este complet afară, expirația se oprește o fracțiune de secundă. Acesta este al patrulea moment. Dacă poți să urmărești aceste patru momente, vei fi uimit de miracolul unui astfel de proces simplu, pentru că mintea nu este implicată.

Urmărirea atentă nu e o calitate a minții; urmărirea atentă este calitatea sufletului, a conștienței. Urmărirea nu e deloc un proces mental. Atunci când urmărești atent, mintea se oprește, încetează să fie. Da, la început vei uita de multe ori să fii atent la respirație, va interveni mintea cu vechile ei jocuri. Însă ori de câte ori îți vei aduce aminte că ai uitat să fii atent, nu trebuie să te simți vinovat, nu trebuie să ai remușcări, trebuie doar să te întorci la urmărirea respirației. Încetul cu încetul, mintea se va amesteca tot mai puțin.

Iar atunci când vei putea să-ți urmărești respirația timp de patruzeci și opt de minute continuu, vei deveni iluminat. Probabil că îți spui: „Doar patruzeci și opt de minute? Mare scofală, nu e deloc greu!” Ei bine, e foarte greu. Încearcă doar patruzeci și opt de secunde și ai să vezi de câte ori ai să cazi victimă minții. Vei adormi de multe ori. Te va fura ba o idee, ba alta, vei uita și de ceas, și de respirație; apoi îți vei da seama brusc, te vei uita la ceas și vei vedea că au trecut zece secunde de când n-ai mai urmărit respirația. Timp de zece secunde n-ai fost atent. La început, n-ai să poți fi atent la respirație nici șaizeci de secunde. Însă încetul cu încetul te vei deprinde cu urmărirea, pentru că acele câteva momente în care ești atent au o așa frumusețe, îți produc o așa bucurie, încât, odată ce le-ai simțit gustul, ai vrea să se întoarcă iar și iar, pentru nici un alt motiv decât pentru pura bucurie de a fi acolo, prezent la respirație.

Ia aminte, nu e aceeași metodă ca aceea practicată în yoga. În yoga, metoda senumește pranayama; e o metodă total diferită; de fapt, este exact opusul a ceea ce numește Buddha vipassana. În pranayama inspiri adânc, îți umpli pieptul cu tot mai mult aer, cu tot mai mult oxigen; apoi îți golești pieptul de tot bioxidul de carbon. Este un exercițiu fizic, bun pentru corp, dar nu are nici o legătură cu vipassana.

Acele câteva momente în care ești atent au o așa frumusețe, îți produc o așa bucurie, încât, odată ce le-ai simțit gustul, ai vrea să se întoarcă iar și iar, pentru nici un alt motiv decât pentru pura bucurie de a fi acolo, prezent la respirație.

În vipassana nu trebuie să schimbi ritmul natural al respirației. Nu trebuie să inspiri lung, adânc și nu trebuie să expiri altfel decât în mod obișnuit. Respiri absolut normal, firesc. Conștiența ta este ațintită toată asupra urmăririi respirației normale.

Iar dacă poți să-ți urmărești respirația, poți să urmărești și alte lucruri. Când mergi, poți să urmărești că mergi, când mănânci, poți să urmărești că mănânci și, în cele din urmă, ai să poți să urmărești că dormi. În ziua în care poți să urmărești că dormi, ești transportat în altă lume. Corpul continuă să doarmă, și lumina dinăuntru continuă să ardă viu. Atenția ta rămâne netulburată. Atunci, timp de douăzeci și patru de ore pe zi, există un curent subteran de urmărire atentă. Pentru lumea de afară nu s-a schimbat nimic, dar pentru tine s-a schimbat totul, deși continui să faci lucrurile pe care le făceai și înainte.

Un maestru zen căra apă de la fântână și s-a întâlnit cu un om care auzise de el și venise de la mare depărtare să-l vadă. Omul, luându-l drept un servitor – nu găsești un buddha cărând apă sau frecând

podeaua! –, l-a întrebat: „Unde pot să-l găsesc pe maestrul acestei mănăstiri?”

Maestrul a râs și a spus: „Eu sunt cel pe care îl cauți”.

Omului nu i-a venit să creadă. „Am auzit multe despre tine, dar nu mi te-am închipuit cărând apă de la fântână.”

Maestrul a spus: „Dar asta făceam înainte de a mă lumina. Căram apă de la fântână, tăiam lemne – asta făceam înainte și asta continuu să fac. Mă pricep foarte bine la cărat apă și la tăiat lemne. Uite, după ce duc gălețile astea, mă apuc să tai lemne. Vino și uită-te la mine”.

Omul a spus: „Dar atunci care-i diferența? Înainte de iluminare cărai apă și tăiai lemne, după iluminare tot asta faci. Care-i diferența?”

Maestrul a râs și a spus: „Diferența este la interior. Înainte făceam totul în somn; acum fac totul conștient – asta e diferența. Activitățile sunt aceleași, dar eu nu mai sunt același. Lumea este aceeași, însă eu nu sunt același. Iar pentru că nu mai sunt același, nici lumea nu mai e aceeași pentru mine”.

Transformarea trebuie să fie lăuntrică. Asta este adevărata renunțare: lumea veche dispare, pentru că ființa veche dispare.

Transformarea trebuie să fie lăuntrică.4

Schimbul de noapte

Fenomenul visării și urmărirea atentă sunt două lucruri total diferite. Încearcă următorul lucru: în fiecare seară, când te culci, în timp ce ești pe jumătate treaz și pe jumătate adormit, repetă-ți: „Am să țin minte că

ăsta e un vis”. Spune continuu asta până adormi. O să îți ia câteva zile, dar după aceea, într-o zi, vei constata cu surprindere că poți să urmărești visul ca pe un vis, și asta pentru că ideea pe care ți-ai repetat-o a pătruns adânc în inconștient. Acum visul nu mai are putere asupra ta. Treptat, pe măsură ce urmărirea atentă se ascute, visele vor dispărea. Ele sunt foarte timide; nu vor să fie privite. Ele există numai în întunericul inconștientului. Când urmărirea atentă face lumină, încep să dispară.

Continuând să faci acest exercițiu, poți să scapi de vise. Dispariția viselor are multe implicații. Prima este că, dacă visele dispar, mintea ta nu va mai trăncăni în timpul zilei atât de mult ca înainte. A doua, vei fi mai mult în prezent – nu în trecut, nu în viitor. Și a treia, intensitatea acțiunilor tale va spori.

Visatul este o boală. Omul visează pentru că e bolnav. Însă dacă poți să scapi complet de vise, obții un nou gen de sănătate, o viziune nouă. Și o parte din mintea ta inconștientă devine conștientă, astfel încât capeți o personalitate mai puternică. Indiferent ce vei face, nu vei regreta niciodată, pentru că vei fi făcut lucrul respectiv cu o așa conștiență, încât regretele n-au nici o relevanță.

Urmărirea atentă este cea mai mare magie pe care o poate învăța omul, deoarece ea poate să aducă transformarea întregii ființe.

Când începi să-ți urmărești visele, vei constata că există cinci tipuri de vise. Primul tip de vise este doar gunoi, și mii de psihanaliști se ocupă numai de acest gunoi. El este pur și simplu inutil, și se explică prin aceea că toată ziua aduni gunoi. La fel cum corpul adună praf și trebuie să faci baie pentru a te curăța, tot așa mintea adună praf și, întrucât ea nu poate să facă baie, are un mecanism automat de a se curăța de praf și

de gunoi. Visul nu e decât spălarea prafului pe care îl aruncă mintea – primul tip de vis, și acesta reprezintă cea mai mare parte a viselor, aproape nouăzeci la sută. Aproape nouăzeci la sută din vise sunt doar praf care se aruncă. Nu merită să le bagi în seamă. Și încetul cu încetul, pe măsură ce atenția se dezvoltă, vei ști să deosebești genul ăsta de vise de celelalte.

Al doilea tip de vise este un fel de împlinire a nevoilor. Există multe nevoi, nevoi naturale, însă preoții și așa-zișii învățători religioși ți-au otrăvit mintea. Ei nu te lasă să-ți împlinești nici măcar nevoile de bază. Le-au condamnat complet, și acea condamnare a pătruns în conștiința ta. Însă ți-e foame de multe din nevoile tale – acele nevoi se cerîmplinite, iar al doilea tip de vise nu e decât împlinirea nevoilor. Tot ce i-ai refuzat ființei tale din cauza preoților și a otrăvitorilor, mintea încearcă să împlinească în vis, într-un fel sau altul.

Însă omul trebuie să se uite la nevoie, nu la sens. Sensul aparține minții conștiente, nevoia aparține inconștientului, și astfel se naște al doilea tip de vise. Tu te opui continuu nevoilor, apoi mintea le împlinește în vis. Ai citit cărți importante, și gânditorii te-au otrăvit, ți-au modelat mintea după anumite șabloane. Nu mai ești deschis la existență; filosofiile te-au orbit, și îți tot înăbuși nevoile. Însă acele nevoi ies la suprafață în vis, pentru că inconștientul nu cunoaște nici o filosofie. Inconștientul nu cunoaște sens, nu cunoaște scop. Inconștientul cunoaște un singur lucru: care e nevoia pe care ființa ta o vrea împlinită. Și atunci inconștientul își impune propriul vis. Acesta este al doilea tip de vis, și e foarte important de înțeles și de meditat la el. Pentru că inconștientul caută să-ți transmită următorul mesaj: „Nu fi prost! Vei suferi din pricina asta. Nu-ți înfometa ființa. Nu fi sinucigaș, nu te sinucide lent ucigându-ți nevoile”.

Ține minte: dorințele aparțin minții conștiente, nevoile aparțin inconștientului. Și e foarte important să înțelegi deosebirea.

Dorințele aparțin minții conștiente, nevoile aparțin inconștientului.

Dorințele aparțin minții conștiente – inconștientul nu cunoaște dorințe, inconștientul nu-și bate capul cu dorințele. Ce e dorința? Dorința rezultă din gândire, din instruire, din condiționare. Ai vrea să fii președintele țării – inconștientul nu se frământă din cauza asta. Inconștientul nu este interesat de președinția țării, pe el îl interesează doar cum să fie o unitate organică, împlinită. Însă mintea conștientă spune: „Fii președinte, și dacă pentru a fi președinte trebuie să-ți sacrifici iubirea, sacrific-o! Dacă trebuie să-ți sacrifici corpul, sacrifică-l! Dacă trebuie să sacrifici ordinea, sacrific-o! Cel mai important e să fii președintele țării". Sau mintea conștientă poate să-ți spună să aduni cât mai multe bogății. Inconștientul nu cunoaște bogăție, inconștientul cunoaște numai ceea ce e natural. Pe el nu îl atinge societatea; el e ca animalele sau ca păsările sau precum copacii. Inconștientul nu e condiționat de societate, de politicieni. El rămâne pur.

Ascultă cel de al doilea tip de vise și meditează asupra lor, iar ele îți vor transmite care sunt nevoile tale. Împlinește-ți nevoile și nu-ți bate capul cu dorințele. Dacă vrei cu adevărat să fii fericit, împlinește-ți nevoile și nu te frământa din cauza dorințelor. Dacă vrei să fii nefericit, omoară-ți nevoile și urmează-ți dorințele.

Ai ajuns să fii nefericit din cauză că ți-ai ascultat dorințele, înăbușindu-ți nevoile. De ce animalele par atât de fericite, când ele n-au nimic, iar tu ai atâtea lucruri și ești nefericit? Care e fenomenul? Animalele nu au o minte conștientă care să le controleze și să le manipuleze inconștientul; ele rămân nedivizate.

Al doilea tip de vise are multe să-ți dezvăluie. Cu ajutorul lui începi să-ți schimbi conștiința, începi să-ți schimbi comportamentul, începi să-ți schimbi modelul de viață. Ascultă ce îți spune inconștientul, ascultă de nevoile tale.

Inconștientul are dreptate, pentru că el are înțelepciunea secolelor.

Și să nu uiți niciodată: inconștientul are dreptate, pentru că el are înțelepciuneasecolelor. Ai trăit milioane de vieți; conștientul aparține acestei vieți. El a fost instruit în școli și facultăți și de societatea și familia în care te-ai născut – în care întâmplător te-ai născut. Însă inconștientul poartă toate experiențele tuturor vieților tale. El poartă experiența vieții în care ai fost piatră și a vieții în care ai fost copac și a vieții în care ai fost animal – el poartă întregul trecut. Inconștientul este extraordinar de înțelept, iar conștientul este extraordinar de prost – și e firesc să fie așa, deoarece conștientul aparține acestei vieți, e foarte mic, nu are experiență deloc. E foarte copilăros. Inconștientul este înțelepciunea veșnică. Ascultă de el.

Acum, în Occident, psihanaliza nu se ocupă decât cu un singur lucru: ascultă de al doilea tip de minte și schimbă modelul de viață în mod corespunzător.

Și psihanaliza a ajutat mulți oameni, în pofida limitelor ei, căci ascultând de al doilea tip de vise, îți face viața mai relaxată, mai puțin încordată.

Apoi există un al treilea tip de vise. Acest al treilea tip este o comunicare de la supraconștient. Al doilea tip de vise este o comunicare de la inconștient. Al treilea tip de vise este foarte rar întâlnit, din cauză că am pierdut contactul cu supraconștientul. Totuși,

el mai vine din când în când, pentru că supraconștientul e încă ancorat în tine.

Comunicarea de la supraconștient vine foarte rar, dar chiar și atunci când vine trebuie să fii foarte, foarte atent ca s-o poți recepționa. Altfel ea se pierde în praful pe care îl aruncă mintea în vise, și împlinirea nevoilor la care visează mereu mintea – lucruri neterminate, înăbușite. Însă când ești atent, ea strălucește ca un diamant – cu totul altfel decât pietrele din jur.

Comunicarea de la supraconștient vine foarte rar, dar chiar și atunci când vine trebuie să fii foarte, foarte atent ca s-o poți recepționa.

Când găsești un vis care vine de la supraconștient, urmărește-l cu atenție. Meditează asupra lui, pentru că el va fi călăuza care te va duce la maestrul tău. Te va conduce la modul de viață care ți se potrivește. Acel vis va deveni o călăuză interioară. Poți să-ți găsești un maestru și cu conștientul, dar maestrul nu va fi mai mult decât un învățător. Poți să-ți găsești un maestru și cu inconștientul, dar maestrul nu va fi decât un iubit – te vei îndrăgosti de o anumită personalitate, de un anumit gen de om. Numai supraconștientul te poate conduce la maestrul potrivit.

După aceea, există un al patrulea tip de vise, care vine din viețile trecute. Visele de acest gen nu sunt foarte rare, vin de multe ori. Însă în mintea ta totul e învălmășit, e o așa harababură încât nu pricepi nimic.

Noi, cei din Orient, am cercetat foarte mult acest al patrulea tip de vise. Datorită lui, am dat de fenomenul reîncarnării. Prin visele de acest tip ajungi să fii conștient, încetul cu încetul, de viețile trecute – te deplasezi înapoi în timp. Atunci în tine încep să se schimbe multe lucruri, pentru

că dacă poți să îți amintești, chiar și în vis, cine ai fost în viața trecută multe lucruri vor deveni lipsite de sens, și multe lucruri noi vor deveni importante. Structura ta globală se va schimba.

Pentru că ai adunat prea multă bogăție într-o viață trecută, ai murit cel mai bogat om din țară, iar în adâncul tău, cerșetor – și în viața asta faci același lucru! Dacă poți să-ți amintești câteva dintre viețile trecute, vei constata cu surprindere că niciodată n-ai făcut un singur lucru nou, ci mereu, în toate viețile, același lucru de care până la urmă s-a ales praful când ai murit. Dintr-odată, structura globală se va schimba. Căcicum să mai rămâi același, când vezi această repetare? Nu mai poți rămâne în aceeași rutină, și atunci viața asta se transformă dintr-odată.

De asta, în Orient, oamenii întreabă de milenii: „Cum să ies din această roată a vieții și a morții?" Pare a fi aceeași roată, aceeași poveste care se tot repetă.

Tu crezi că faci lucruri noi și ești foarte entuziasmat. Însă în viață nimic nu este nou. Viața este o roată care merge pe aceeași rută. Ești entuziasmat pentru că ai uitat trecutul. Odată ce ți-l amintești, tot entuziasmul dispare. În acea aducere aminte se produce sannyas-ul.

Sannyas-ul este efortul de a ieși din rutină, este efortul de a sări afară din roată. Îți spui: „Ajunge! De acum nu mai particip la aceeași aiureală veche. Am să ies din ea". Sannyas-ul este ieșirea din roată – nu din societate, ci din roata ta lăuntrică a vieții și a morții.

Acesta este al patrulea tip de vise.

Și, în sfârșit, există și un al cincilea tip de vise. Dacă al patrulea tip te duce înapoi în trecut, al cincilea tip te duce în viitor. Visele de acest tip sunt foarte rare, vin numai atunci când ești foarte, foarte vulnerabil, deschis, flexibil. Dacă poți să devii conștient de visele tale, într-o bună zi se va deschide brusc o ușă, și viitorul va intra în legătură cu tine.

Acestea sunt cele cinci tipuri de vise. Psihologia modernă înțelege numai al doilea tip, și deseori îl confundă cu primul tip. Celelalte trei tipuri sunt aproape necunoscute.

Dacă meditezi și devii conștient de ființa ta lăuntrică în vis, se vor mai întâmpla și alte lucruri. Încetul cu încetul, cu cât ești mai conștient de visele tale, cu atât vei fi mai puțin convins de realitatea din timpul stării de veghe. De aceea hindușii spun că lumea e ca un vis.

Dacă meditezi și devii conștient de ființa ta lăuntrică în vis, se vor mai întâmpla și alte lucruri. Încetul cu încetul, cu cât ești mai conștient de visele tale, cu atât vei fi mai puțin convins de realitatea din timpul stării de veghe.

În momentul de față, lucrurile stau invers. Din cauză că ești foarte convins de realitatea lumii din starea de veghe, în timp ce dormi crezi că și visele sunt reale. Nimeni nu consideră, când doarme, că visul este ireal. Când dormi, visul pare absolut real. Bineînțeles că dimineață spui că a fost doar un vis, dar asta din cauză că acum funcționează altă minte. Mintea asta n-a fost martoră, ea a auzit doar o rumoare. Mintea conștientă care se trezește dimineața și spune că totul a fost un vis nu a fost de față, deci cum poate să spună ceva? Ea a auzit doar o rumoare.

În timp ce noaptea inconștientul creează vise și se desfășoară o activitate febrilă, conștientul doarme și doar aude rumoarea, iar

dimineață spune că totul e fals, a fost doar un vis. Este ca atunci când două persoane vorbesc tare în timp ce tu dormi, iar tu auzi niște vorbe când și când și rămâi cu o impresie de ghiveci.

În prezent, oricare ar fi visul, consideri că e absolut real. Chiar și visele absurde, fără nici o logică, par reale, și asta pentru că inconștientul nu cunoaște logică. Visezi că mergi pe un drum și vezi un cal venind spre tine, și dintr-odată calul nu mai e cal, se transformă în soția ta. Dar nu te întrebi nici o clipă cum a fost posibil ca acel cal să se transforme dintr-odată în soția ta, în mintea ta nu apare nici o îndoială. Inconștientul nu cunoaște îndoiala. În vis ești convins că un fenomen atât de absurd e real.Atunci când devii conștient de vise, îți dai seama că în realitate sunt vise, că nimic nu e real, ci este doar o creație a minții. Când ajungi să-ți dai seama de asta, întreaga lume care există când ești treaz își schimbă calitatea.

Hindușii mai numesc această lume și maya – iluzorie, fantastică. Ce vor să spună? Vor să spună că este ireală? Nu, nu este ireală, dar când se amestecă mintea, îți creezi o lume a ta, ireală. Noi nu trăim în aceeași lume; fiecare trăiește în lumea lui. Există tot atâtea lumi câte minți. Când hindușii spun că aceste lumi sunt maya, ei vor să spună că realitatea plus mintea dau maya, iluzie. Noi nu cunoaștem numai realitatea, ceea ce este. Cunoaștem numai iluzia – realitatea plus mintea.

Când cineva devine un buddha, el cunoaște realitatea minus mintea.

Asta înseamnă adevărul, esențialul. Dacă se adaugă mintea totul devine vis, pentru că mintea este materia care creează vise. Scăzând mintea, nimic nu poate să fie vis; rămâne numai realitate, în puritatea ei de cristal.

Mintea e ca o oglindă în care se reflectă lumea. Imaginea din oglindă nu e reală; când oglinda nu mai e acolo, imaginea dispare. Mintea este oglinda în care lumea este iluzorie. Ori de câte ori mintea este prezentă, tot ce se întâmplă este vis.

Ăsta este primul lucru de care îți vei da seama dacă vei medita asupra viselor.

Iar al doilea lucru pe care îl vei înțelege este că tu ești un martor: visul există, este acolo, dar tu nu faci parte din el. Nu faci parte din minte, ești o transcendență. Ești în minte, dar nu ești mintea. Privești cu mintea, dar nu ești mintea. Te folosești de minte, dar nu ești mintea. Dintr-odată ești un martor, nu mai ești o minte. Iar conștientizarea acestei realități este înțelegerea supremă. Atunci, ori de câte ori visul se întâmplă când dormi sau când ești treaz, rămâi un martor. Rămâi în lume, dar lumea nu mai intră în tine. Lucrurile există, dar mintea nu e în lucruri, și lucrurile nu sunt în minte. Dintr-odată, intervine starea de martor, și totul se schimbă.

Este foarte, foarte simplu odată ce capeți deprindere. Altfel pare foarte greu, aproape imposibil – cum să fii treaz în timp ce dormi? Pare imposibil, dar nu e. Îți va lua trei până la nouă luni, cu condiția ca în fiecare seară, în timp ce adormi, să fii atent și să urmărești. Însă nu trebuie să fii atent în sens activ, altfel n-ai să poți să adormi. Atenția trebuie să fie pasivă, naturală, un fel de uitat cu coada ochiului.

Atenția trebuie să fie pasivă, naturală, un fel de uitat cu coada ochiului.

Pentru asta trebuie să exersezi de la trei până la nouă luni. Apoi, într-o noapte, pe neașteptate, somnul va cădea asupra ta ca o perdea neagră, de parcă soarele a apus și coboară noaptea. Ea se instalează peste tot în

jurul tău, dar undeva în adânc o flacără continuă să ardă. Urmărești liniștit, pasiv. Lumea de vis începe. Asiști la multe piese, la multe psihodrame. Încetul cu încetul, începi să distingi – acum îți dai seama ce tip de vis este. Apoi, într-o bună zi, îți dai seama că la fel este și în starea de veghe. Nu e nici o diferență de calitate între lumea de vis și lumea din starea de veghe – ambele sunt iluzorii. Iar când lumea este iluzorie, numai martorul este real.Atârnând de un fir

În India există o poveste foarte veche:

Se zice că un mare înțelept și-a trimis principalul discipol la curtea regelui Janak, să învețe ceva ce îi lipsea.

Tânărul discipol spuse: „Dacă tu nu poți să mă înveți, cum o să poată să mă învețe omul ăsta, Janak? Tu ești un mare înțelept, iar el e doar un rege. Ce știe el despre meditație și conștientizare?”

Marele înțelept spuse: „Fă ce îți spun. Du-te la el, înclină-te adânc în fața lui; nu fi trufaș, gândindu-te că tu ești un sannyasin, iar el este numai un suveran ca atâția alții, că el trăiește în lume, are preocupări lumești, iar tu ai preocupări spirituale. Uită toate astea. Te trimit la el să înveți ceva, așa că, deocamdată, el e maestrul tău. Am încercat să te învăț eu, aici, însă nu poți să înțelegi din cauză că îți trebuie alt context ca să înțelegi. Curtea regelui Janak și palatul lui îți vor oferi contextul potrivit. Așa că du-te la el și înclină-te adânc în fața lui. Timp de câteva zile, el mă va reprezenta”.

Tânărul discipol a plecat cu mare reținere. EI era brahmin, din casta superioară! Iar Janak ăsta ce era? Era el bogat, avea un regat mare, dar ce putea el să-l învețe pe un brahmin? Janak nu era brahmin, era un

kshatriya, casta războinică din India, iar această castă venea după cea a brahminilor. Brahminii dețineau cea mai înaltă poziție în societate. Cum să se încline în fața acestui om? Așa ceva nu se mai făcuse niciodată! Mintea îndoielilor nu putea concepe ca un brahmin să i se încline unui kshatriya (lucrul ăsta este valabil și în ziua de azi!).

Însă maestrul îi spusese să facă asta, așa că nu avea încotro. Se duse cu reținere la rege și se înclină în fața lui fără nici o tragere de inimă. Și în timp ce se înclina, era foarte supărat pe maestrul său, deoarece ceea ce vedea în acel moment nu era deloc pe placul lui. În sala tronului dansa o femeie frumoasă, și curtenii beau vin, iar Janak stătea în mijlocul lor. Tânărul era foarte înverșunat, totuși se înclină.

Janak râse și spuse: „Nu trebuie să te înclini când ai atâta înverșunare în tine. Și nu mă judeca înainte de a mă cunoaște. Maestrul tău mă cunoaște bine și de asta te-a trimis aici. Te-a trimis să înveți ceva, dar nu asta e calea de a învăța”.

Tânărul spuse: „Nu-mi pasă. M-a trimis, am venit, dar dimineață am să plec înapoi, pentru că nu văd ce aș putea învăța aici. De fapt, dacă învăț ceva de la tine, toată viața mea va fi irosită! N-am venit să învăț să beau vin și să văd femeifrumoase dansând, și toate desfătările astea!”

Janak zâmbi și spuse: „Dimineață, poți să pleci. Acum, întrucât ești foarte obosit, rămâi să te odihnești peste noapte. Și, cine știe, s-ar putea ca noaptea să fie contextul în care să înveți ceva și pentru care te-a trimis la mine maestrul tău”.

Vorbele regelui i s-au părut foarte misterioase tânărului discipol. Cum putea noaptea să-l învețe ceva? Dar, în fine, cum tot nu putea să plece până dimineață, nu avea rost să se lanseze într-o dispută cu regele. Prin

urmare, nu mai spuse nimic. Regele îi dădu cea mai frumoasă cameră din palat, cea mai luxoasă și se îngriji ca tânărul să aibă tot ce îi trebuia.

Însă tânărul nu dormi toată noaptea, căci, chiar deasupra capului său, atârna de un fir subțire o sabie fără teacă. Exista pericolul ca în orice clipă firul să se rupă, sabia să cadă și să îl omoare. Așa că tânărul rămase treaz toată noaptea, atent, astfel încât să poată evita catastrofa în caz că se rupea firul.

Dimineață, regele îl întrebă: „Patul a fost moale, camera, confortabilă?”

Tânărul izbucni: „Confortabilă?! Totul a fost confortabil, dar cum rămâne cu sabia? De ce mi-ai jucat așa o festă? A fost o cruzime din partea ta. Eram obosit, venisem pe jos, tocmai din ashramul îndepărtat al maestrului meu, și tu mi-ai jucat o farsă atât de crudă! Care rege mai face ce ai făcut tu? Ce glumă e asta, să atârni o sabie fără teacă de un fir atât de subțire încât mă gândeam cu groază că era de ajuns o mică adiere ca să fiu mort?”

Regele spuse: „Erai obosit, puteai să adormi foarte repede, dar n-ai închis un ochi toată noaptea. De ce? Pentru că pericolul era mare, era o chestiune de viață și de moarte. De aceea ai fost atent, vigilent. Asta este și pentru mine o învățătură. Cu toate că ședeam acolo, în sala tronului, unde dansa o femeie frumoasă, eram atent la sabia fără teacă de deasupra capului meu. Este invizibilă; numele ei este moartea. Nu mă uitam la femeia care dansa, nu beam vin. Așa cum tu n-ai putut să te bucuri de luxul și confortul camerei, eu nu mă bucuram de ceea ce se petrecea în jurul meu. Eram conștient doar de moarte, care putea să vină în orice clipă. Sunt permanent conștient de moarte; de aceea, deși trăiesc în palat, sunt un pustnic. Maestrul tău mă cunoaște și mă

înțelege. De aceea te-a trimis aici. Dacă ai mai sta aici câteva zile, ai vedea cu ochii tăi”.

Dacă vrei să fii mai pregătit, fii mai conștient de efemeritatea vieții. Moartea poate veni în orice clipă – s-ar putea ca în clipa următoare să-ți bată la ușă. Dacă crezi că ai să trăiești veșnic, vei rămâne nepregătit.

Viața e un balon de săpun, ajunge o înțepătură de ac și a dispărut. Fii pregătit, conștientizează fiecare acțiune.

În tine există două planuri: planul minții și planul non-minții. Sau, altfel spus: planul în care ești la periferia ființei tale și planul în care ești în centrul ființei tale.

Fiecare cerc are un centru – poate că știi, poate că nu. Poate nici măcar nu bănuiești că există un centru, dar el există, trebuie să existe. Tu ești o periferie, ești un cerc, și ai un centru. Fără centru nu ai exista; ființa ta are un nucleu.

În acel nucleu, ești deja un buddha, cineva care a ajuns deja acasă. La periferie, ești în lume – în minte, în vise, în dorințe, în neliniști, în o mie și unu de jocuri. Și tu ești amândouă – și centrul, și periferia.

Mai mult ca sigur vor exista momente când îți vei da seama că, preț de câteva clipeai semănat cu un buddha – aceeași grație, aceeași conștiență; aceeași lume de beatitudine, de binecuvântări. Preț de câteva clipe vei zări crâmpeie ale centrului tău, însă acele crâmpeie vor fi efemere – iar și iar vei fi aruncat la periferie, și te vei simți frustrat, te vei întrista.

Sensul vieții va continua să-ți scape, pentru că exiști pe două planuri – planul periferiei și planul centrului.

Însă încetul cu încetul vei fi în stare să te deplasezi foarte lin de la periferie la centru și de la centru la periferie – tot așa cum intri și ieși din casă. Afară e soare, cald, plăcut, ieși din casă și te duci în grădină. Apoi se face tot mai cald, zăpușeală, începi să transpiri. Acum nu mai e plăcut afară, nu te mai simți bine, așa că pleci din grădină și intri în casă. Acolo e răcoare; acum în casă e plăcut.

În același fel, omul care conștientizează și înțelege se mută de la periferie în centru, din centru la periferie. El nu se fixează nicăieri. El trece continuu de la extravertire la introvertire, căci acestea două sunt aripile lui. Ele nu sunt contradictorii. Trebuie să fie în echilibru, trebuie să fie în direcții opuse, însă aparțin aceleiași păsări și servesc aceeași pasăre. Dacă amândouă ar fi pe aceeași parte, pasărea nu ar putea să zboare. Exteriorul și interiorul tău sunt aripile tale.

Lucrul ăsta trebuie înțeles foarte bine, pentru că mintea are tendința să se fixeze într-un loc. Oamenii care trăiesc la periferia lor spun că nu pot să plece de acolo; ei spun că n-au timp de meditație și, chiar și să aibă timp, n-ar ști să mediteze. Spun că ei aparțin lumii, sunt materialiști, deci cum să mediteze? „Din păcate, suntem extravertiți, nu putem coborî în noi”, spun ei. Au ales o singură aripă. Și, firește, de aici rezultă frustrarea.

Apoi mai există și oameni care s-au săturat de lume și fug de lume, se duc în mănăstiri sau în munți, devin sannyasini, călugări, și trăiesc singuri, impunându-și o viață de introvertire. Închid ochii, închid toate ușile și ferestrele, devin ca monadele lui Leibniz – fără ferestre –, apoi se plictisesc. Când erau în lume, se săturaseră de atâtea obligații, de atâta vânzoleală, nu aveau destul spațiu pentru ei înșiși. Deveneau tot mai materialiști, își pierdeau spiritualitatea. Așa că, sătui, frustrați, au

fugit de lume. Acum încearcă să trăiască singuri, să ducă o viață de introvertire, însă mai devreme sau mai târziu se plictisesc. Iar au ales cealaltă aripă, dar tot o singură aripă. Au trecut de la o extremă la alta.

Eu nu sunt pentru nici unul dintre aceste moduri de viață. Aș vrea să fii atât de pregătit încât să rămâi în lume și totuși să meditezi. Aș vrea să ai relații cu oamenii, să iubești, și totuși să poți închide ușa și să-ți iei din când în când o vacanță, ca să poți intra în relație și cu ființa ta.

Intră în relație cu alții, dar și cu tine. Iubește-i pe alții, dar iubește-te și pe tine. Ieși în lume! Lumea e frumoasă, e plină de aventuri, ea te îmbogățește. Nu pierde prilejul. Ori de câte ori lumea îți bate la ușă și te cheamă, ieși afară. Ieși fără teamă, n-ai nimic de pierdut, ci numai de câștigat. Dar nu te rătăci; mai întoarce-te din când în când și acasă. Mai uită din când în când de lume și meditează. Dacă vrei să fii echilibrat, echilibrează zilnic exteriorul cu interiorul. Ele trebuie să aibă aceeași greutate, pentru ca să nu fie asimetrice.

Un maestru zen, Hotei, cunoscut de toată lumea ca „Buddha care râde", pentru că râdea tot timpul, avea obiceiul ca din când în când să stea sub un copac fără să râdă, fără măcar să zâmbească. Într-unul din astfel de momente, cineva l-aîntrebat: „De ce nu râzi, Hotei?"

Maestrul a deschis ochii și a spus: „Mă pregătesc".

„Cum adică te pregătești? Pentru ce te pregătești?"

„Mă pregătesc pentru râs. Trebuie să-mi ofer răgaz de odihnă, să cobor în mine, să uit de lume, astfel încât să mă pot întoarce întinerit și să pot râde iarăși."

Dacă vrei cu adevărat să râzi, va trebui să înveți să plângi. Dacă nu știi să plângi, nu știi nici să râzi. Omul echilibrat știe să râdă, dar și să plângă. Din această împreunare a contrariilor se naște echilibrul. Și tocmai ăsta este scopul – echilibrul.